Volume 8 - Issue 88 November 2016

Content

اداریہ

قارئین محترم

السلام وعلیکم!

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی جانب سے پاکستان سمیت دنیا بھر میں ہر سال 14 نومبر کو ذیابیطس کا عالمی دن منایا جاتا ہے' جس کا مقصد لوگوں میں ذیابیطس کے متعلق آگاہی فراہم کرنا ہوتا ہے۔ ذیابیطس کے عالمی دن 2016 کیلئے منتخب کیا گیا موضوع "ذیابیطس پر نگاہ" ہے۔ اس موضوع کے تحت اس سال دنیا بھر کے لوگوں میں ذیابیطس کی جانچ اور اس کی پیچیدگیوں سے بچنے کیلئے علاج کی ابتدائی تشخیص کو یقینی بنانے کیلئے اسکریننگ کی اہمیت کو اجاگر کیا جائے گا۔

پاکستان سمیت دنیا بھر میں ذیابیطس خطرناک حد تک تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق پاکستان میں تقریباً 71 لاکھ افراد ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہیں' اس میں سے ہر سال ذیابیطس سے ہلاک ہونے والوں کی تعداد لگ بھگ 88 ہزار ہے۔ ان میں 35615 مرد جب کہ 52397 خواتین شامل ہیں۔ بین الاقوامی ذیابیطس فیڈریشن کے مطابق دنیا کا ہر آٹھواں شخص ذیابیطس کا مریض ہے۔

لبلبہ جسم کی شوگر پر قابو پاتا ہے' اگر لبلبہ انسولین بنانا بند یا کم کردے تو ذیابیطس کا مرض حاوی ہو جاتا ہے۔ ذیابیطس دو اقسام کی ہوتی ہے ٹائپ ون اور ٹائپ ٹو۔ بچپن یا جوانی میں ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہونے والے افراد ذیابیطس ٹائپ ون میں شمار ہوتے ہیں جبکہ 40 سال کے بعد ہونے والی ذیابیطس ٹائپ ٹو کہلاتی ہے۔ ذیابیطس ٹائپ ون کے مریضوں کا علاج صرف انسولین کے ٹیکوں سے ہو سکتا ہے' ذیابیطس ٹائپ ٹو کے مریضوں کا علاج ممکن ہے لیکن ان میں سے کچھ مریضوں کو انسولین کے ٹیکوں کی ضرورت بھی پڑ جاتی ہے۔

اس مرض سے بچنے کیلئے ذیابیطس کی علامات پر خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ زیادہ تر لوگ ذیابیطس کی علامات سے لاعلمی کی وجہ سے بے احتیاطی کر جاتے ہیں' جو بڑے نقصان کا سبب بن جاتی ہے۔ یاد رکھیے کہ ذیابیطس کی واضح علامات میں' نمکین کا زیادہ استعمال' پیاس کا زیادہ لگنا' جسمانی وزن میں کمی' غیر ضروری تھکاوٹ' مزاج کا بدلتے رہنا' نظر میں دھندلاپن' زخم کا دیر سے بھرنا اور مثانے کی شکایات شامل ہیں۔ جو شخص ان میں سے کسی مسئلے کا شکار ہو اسے چاہیے کہ فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرے تاکہ اس مرض کا ابتدا ہی میں قابو پایا جاسکے۔

عام خیال یہ ہے کہ ذیابیطس میٹھے کے زیادہ استعمال سے ہوتا ہے لیکن یہ اسکی بنیادی وجہ نہیں۔ انسانی صحت کی خرابی کی اہم وجہ غیر ضروری میٹھا' پانی' نمک' مرچیلے اور بازاری کھانے اور ذہنی دباؤ یا پریشانی ہیں۔ ان چیزوں پر کامیابی سے قابو پانے والے ذیابیطس کے مرض سے بچ کر پرسکون طریقے سے زندگی گزار سکتے ہیں۔ پرہیز علاج سے بہتر ہے مصداق پرہیز اور احتیاط کیجیے اور بیماریوں سے محفوظ رہیں۔

ادارہ

چیف ایڈیٹر: سلطانہ صدیقی — جوائنٹ ایڈیٹر: شازیہ انوار

ایڈیٹوریل اسسٹنٹ: انصر خان' سینئر ویژولائزر: سید نبیل احمد' ڈیزائنر: یوسف رضوی' فوٹوگرافی: احسن قریشی' عارث ثنائی

ایڈورٹائزنگ منیجر: منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv فون: 0333-3222353 ڈسٹری بیوٹر: رہبر نیوز ایجنسی 0333-2168390 پرنٹر: نیٹلی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ: بلڈنگ نمبر 10/11 حسن علی اسٹریٹ' متصل آئی آئی چندریگر روڈ' کراچی 74000 یو اے این نمبر: 111-486-111

مزید معلومات کیلئے رابطہ کریں: shazia.anwar@hum.tv آن لائن خریداری کیلئے رابطہ کریں: http://www.masala.tv/masalamag/

ذوق، دوحہ قطر کے بعد کراچی میں بھی

قطری شیفس کے مشورے سے ڈیزائن کیا گیا مینو کارڈ مشرق وسطیٰ اور پاکستانی ذائقوں کا بھرپور امتزاج ہے

ریویو: شازیہ انوار

ایشیائی ذائقے صرف ایشیائی باشندوں کے من بھاتے کھانے نہیں ہیں بلکہ مغربی ممالک میں بھی ایشیائی بالخصوص پاکستانی کھانوں کی دھوم ہے۔ آنکھ اور ناک سے خواہ کتنا ہی پانی بہتا ہو اگر نہاری اور بریانی سامنے آجائے تو کوئی اپنے ہاتھ نہیں روک پاتا۔ پاکستانی کھانوں کی اسی مقبولیت کو نظر میں رکھتے ہوئے عمار حسین نے دوحہ قطر میں "ذوق" کے نام سے ایک ریسٹورنٹ کا آغاز کیا جس میں آنے والوں کو ایشیائی ذائقے چکھنے کو ملتے ہیں۔ اگر آپ کا کبھی قطر جانا ہو تو "ذوق" تک جانے کیلئے آپ کو زیادہ تگ و دو نہیں کرنی پڑے گی کیوں کہ وہاں کے مقامی باشندے وہاں تک آپ کی باآسانی رہنمائی کر دیں گے۔

قطر میں "ذوق" کی انتہائی مقبولیت کے بعد عمار حسین نے پاکستان میں "ذوق" کی برانچ کھولنے کا فیصلہ کیا۔ "ذوق" کی بنیاد ڈالنے کیلئے انہوں نے شہر کے سب سے معروف تجارتی مرکز ڈالمن مال کا انتخاب کیا یوں گزشتہ دنوں کراچی کی عوام اور کراچی آنے والوں کیلئے ڈالمن مال کی دوسری منزل پر اس ریسٹورنٹ کا باقاعدہ افتتاح کر دیا گیا۔

"ذوق" کے خوبصورت داخلی دروازے سے اندر آنے والے اس کی نفیس تزئین و آرائش ہی سے اس ریسٹورنٹ کے معیار کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔ سفید اور بھورے (Brown) رنگ کا خوبصورت امتزاج ماحول کی کشش میں اضافے کا باعث ہے۔ جدید انداز کے سفید اور انتہائی آرام دہ فوم کے انفرادی صوفوں کے سامنے ان کی مناسبت سے بھورے رنگ کی میزیں سجائی گئی ہیں۔ میزوں پر رکھے ہوئے برتنوں کی چمک نگاہوں کو خیرہ کرنے کیلئے کافی ہے۔ اطراف میں تین افراد کے بیٹھنے کیلئے سفید رنگ ہی کے صوفے بھی لگائے گئے ہیں۔ فیملی کیبنز سمیت مجموعی طور پر 170 نشستوں پر مشتمل اس ریسٹورنٹ کے درمیان اور کونوں میں پودوں کی موجودگی ماحول کو انتہائی تر و تازہ اور خوشگوار بناتی ہے۔ ریسٹورنٹ کی ایک جانب شیشے کی دیوار ہے جس سے ریسٹورنٹ کے صارفین ڈالمن مال کا بھرپور نظارہ کر سکتے ہیں۔

"ذوق" میں دوپہر کے کھانے سے لے کر رات کے کھانے تک کی سروسز فراہم کی جاتی ہیں۔ قطر سے آئے ہوئے شیفس کے مشورے سے ڈیزائن کیا گیا یہاں کا مینو کارڈ مشرق وسطیٰ اور پاکستانی ذائقوں کا انتہائی بھرپور امتزاج ہے۔ سلاد سے شروع ہونے والے مینو میں باربی کیو آئٹمز، ملائی کباب، چکن ریشمی کباب، چکن چیز کباب، مرغ تکہ اچاری، تندوری چکن

بوٹی، چکن تکہ، تکہ کباب، چکن اور ہڈی بھی سمیت کافی کچھ دستیاب ہے۔ سی فوڈ میں آپ تندوری تکے اور سنہری جھینگوں سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ مرغی کھانے کے شائقین کیلئے درباری مرغ ہانڈی، مرغ نورمحل، چکن مکھنی، مرغ شالیمار، مرغ نوابی، شکار پوری اور چکن کڑاہی دستیاب ہے جبکہ بکرے کے گوشت کے پکوانوں میں حیدرآبادی مٹن، زعفرانی گوشت، مٹن کڑاہی، پنجابی پالک گوشت میں سے انتخاب کیا جاسکتا ہے۔ توے کے سیکشن میں سے چکن تکا تک، چانپ مصالحہ، کباب مصالحہ، نیر مصالحہ اور توا جھینگا آپ کی توجہ کا مرکز ہو سکتے ہیں۔ ریسٹورنٹ میں آنے والے سبزیوں اور دالوں کے شائقین کیلئے انتہائی مزے دار دال مکھنی، دال ہرانی، پالک پنیر، نورتن سبزی، راس ملی راجما اور بھنڈی مسالحہ پیش کیے جاتے ہیں۔ چاول کھانے والوں کو چکن بریانی، سندھی بریانی، ست رنگی بریانی، نورتن بریانی، شیر قند بریانی اور مغلائی پلاؤ جبکہ گرما گرم تندور آپ کو روٹی، سادہ نان، کلونجی نان، روغنی نان، گارلک نان اور پنیری نان پیش کرتا ہے۔ میٹھے میں گلاب جامن، رس ملائی، کھیر، حلوہ، قلفی اور آئس کریم کے گرم اور سرد مشروبات بھی دستیاب ہیں۔

سیاہ یونیفارم میں ملبوس ویٹرز کی رہنمائی صرف آپ کی میز تک محدود نہیں رہتی بلکہ مینو کے انتخاب میں بھی وہ آپ کی بھرپور رہنمائی کرتے ہیں۔

ہمارا انتخاب مغلائی پلاؤ تھا جس میں پلاؤ کے حقیقی ذائقے کو خشک میووں کا تڑکا لگا کر پیش کیا گیا۔ گرما گرم پلاؤ کھا کر بے حد لطف آیا۔ چکن مکھنی کی مرغی انتہائی مناسب حد تک گلی ہوئی اور مکھن کا ذائقہ علیحدہ سے محسوس ہونے والا تھا۔ عام طور پر ریسٹورنٹس میں آنے والے نان اور روٹیاں کے معیار سے زیادہ مطمئن نہیں ہوتے لیکن "ذوق" کے نان واقعی انتہائی مزے دار تھے۔ میٹھے میں ہم نے تازہ گلاب جامن کا انتخاب کیا جو گلاب جامن کے اوریجنل ذائقے سے بھرپور تھے۔

میری نظر میں ذوق کراچی میں کھانے پینے کے منظرنامے میں ایک خوبصورت اضافہ اور شائقین کیلئے ایک انتہائی بہترین مقام ہے جہاں دیسی کھانوں کی بڑی اور لذیذ اقسام پیش کی جاتی ہیں۔ کراچی میں کھانوں کے شائقین اگر ایک بار ذوق کے کھانے کو آزمائیں تو دوسروں کو ضرور اس کے حوالے سے بتائیں گے۔ ■

کریلے
☆فولاد، کیلشیم، فاسفورس، پروٹین، انسولین اور وٹامن بی، سی اس کے اجزاء ہیں۔
☆ذیابیطس، فالج، لقوہ، یرقان اور تبخیر معدہ کے مریضوں کیلئے یہ سبزی انتہائی مفید ہے۔
☆کریلا جوڑوں کے درد، گٹھیا اور بلغم کو دور کرتا ہے، پیٹ کے کیڑے ہلاک کرتا ہے۔
☆سات تولہ تازہ کریلے کے رس کو دو تولہ شہد میں ملا کر پینا جگر کیلئے مفید ہے۔
☆کریلے کے بیج روغن بادام میں پیس کر لگانے سے زخم مندمل ہو جاتا ہے۔
FOOD FACTS
لوکی
☆لوکی کا ... کولیسٹرول اور زیادہ ریشے دل کے امراض کیلئے مفید ہیں۔
☆لوکی میں وٹامن بی، سی، جست، تھایامن، فولاد، میگنیشیم اور مینگنیز پایا جاتا ہے۔
☆لوکی وزن کم کرنے، ہاضمہ بہتر بنانے، نیند لانے، گردوں کی کارکردگی بہتر بنانے ... ہے۔
☆لوکی کا جوس چہرے پر لگانے سے جلد بہتر ہوتی ہے اور جھریاں تاخیر سے نمودار ہوتی ہیں۔
MASALA 15 FOOD FACTS
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

Handi

مکئی کی روٹی

اجزاء:

مکئی کا آٹا (چھنا ہوا)	2 پیالی
آٹا (چھنا ہوا)	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	تلنے کیلئے

ترکیب:

آٹے میں تمام اجزاء ملا کر نیم گرم پانی سے گوندھیں اور تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ آٹے کے پیڑے بنا کر روٹیاں بیلیں۔ روٹیوں کو توے پر مکھن لگاتے ہوئے دونوں جانب سے سینک کر اتاریں اور گرما گرم پیش کریں۔

Makai Ki Roti

Ingredients:

Maize flour (sieved)	2 cups
Whole wheat flour (sieved)	1 cup
Salt	to taste
Butter	for frying

Method:

- Knead flour with all the ingredients in luke-warm water and set aside for a while.
- Shape dough into balls and roll into discs.
- Cook from both sides on an iron griddle while applying butter and serve hot.

آلو ٹماٹر کی دال

اجزا:

آلو	4 عدد
ٹماٹر	½ کلو
کڑھی پتے	چند عدد
ہری مرچیں	4 عدد
املی کا گودا	½ پیالی
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
کلونجی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

بگھار کے اجزا:

سوکھی گول لال مرچیں	4 عدد
میتھی دانے	چند عدد
کڑھی پتے	چند عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

آلو چھیل لیں۔ دیگچی میں ٹماٹر اور آلو تھوڑے سے پانی کے ساتھ ابالیں۔ جب آلو گل جائیں تو اتار کر ٹھنڈا کریں اور بلینڈر میں پیس لیں۔ پھر اسے دوبارہ دیگچی میں ڈال کر ہلدی، لال مرچ، کڑھی پتے، لہسن ادرک، ہری مرچیں، املی کا گودا، کلونجی اور نمک ملائیں۔ اسے 15 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ فرائنگ پین میں بگھار کے اجزا تلیں اور دال پر ڈال کر پیش کریں۔

Potato and Tomato Lentil

Ingredients:

Potatoes	4
Tomatoes	½ kg
Curry leaves	few
Green chillies	4
Tamarind pulp	½ cup
Turmeric powder	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	to taste

Tempering Ingredients

Dried, red round chillies	4
Fenugreek seeds	few
Curry leaves	few
White cumin	1 tsp
Oil	1 cup

Method:

- Peel potatoes.
- Boil tomatoes and potatoes in a pot with little water.
- Remove from flame when potatoes are tender and blend in a blender.
- Add to pot and cook with turmeric powder, red chillies, curry leaves, ginger/garlic, green chillies, tamarind pulp, onion seeds and salt for 15 minutes, then transfer into a dish.
- Fry tempering ingredients in a frying pan and pour over lentil and serve.

سبزیوں کی جلفریزی

اجزاء:

مٹر	ایک پیالی
درمیانی پھول گوبھی (صرف پھول)	ایک عدد
آلو (چوکور کٹے اور تلے ہوئے)	2 عدد
گاجر (گول کٹی ہوئی)	2 عدد
پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	3 عدد
شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	3 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	4 عدد
بھنا اور پیا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر کیچپ	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر (پیسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے لال مرچیں تلیں پھر گاجر مٹر گوبھی اور پیاز ملا کر بھونیں۔ اس میں ادرک، ہری مرچیں، کالی مرچ اور نمک ملا کر 5 منٹ تک پکائیں، پھر سبزیوں پر آلو پھیلا دیں۔ اس میں ٹماٹر، زیرہ اور سرکہ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار جلفریزی ڈش میں نکالیں اور ہرے دھنیے سے سجا دیں۔

Vegetable Jalfrezi

Ingredients:

Peas	1 cup
Cauliflower's flowers	1 medium size
Potatoes (cubed and fried)	2
Carrots (cut in round)	2
Onions (cut into thick pieces)	2
Green chillies (cut lengthwise)	3
Capsicums (cubed)	3
Dried, round red chillies	4
Cumin seeds (roasted and ground)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
White vinegar	1 tbsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Tomato ketchup	1 tbsp
Tomatoes (blended)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander(finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot, fry red chillies and add carrots, peas, cauliflower, onions and fry.
- Mix ginger, green chillies, black pepper and salt, cook for 5 minutes and add potatoes on top of vegetables.
- Add tomatoes, cumin seeds, vinegar and put it on dum.
- Transfer Vegetable jalfrezi on dish and garnish with fresh coriander. Serve.

چانپ قورمہ

اجزاء:

بکرے کی چانپیں	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
کٹا ہوا دھنیا	2 کھانے کے چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پیکٹ والا قورمہ مصالحہ	2 کھانے کے چمچ
چھوٹی الائچیاں	5 عدد
خشخاش	ایک چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
بادام	8 عدد
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

الائچیاں، خشخاش، زیرہ اور بادام باریک پیس لیں۔ بلینڈر میں پیاز کو دہی کیساتھ پیس لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اس میں چانپیں، لہسن ادرک اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں اس میں دہی اور پیاز کا آمیزہ ڈال کر چند منٹ تک پکائیں پھر دھنیا، لال مرچ، قورمہ مصالحہ، گرم مصالحہ اور پانی ملا کر پکائیں۔ چانپیں گل جائیں اور تیل اوپر آجائے تو بادام والا آمیزہ ملا کر دم پر رکھ دیں۔

Chop Qorma

Ingredients:

Mutton chops	½ kg
Onions (finely cut)	½ kg
Yogurt	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Coriander (crushed)	2 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Qorma masala (packaged)	2 tbsp
Green cardamoms	5
Poppy seeds	1 tsp
White cumin seeds	1 tsp
Almonds	8
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

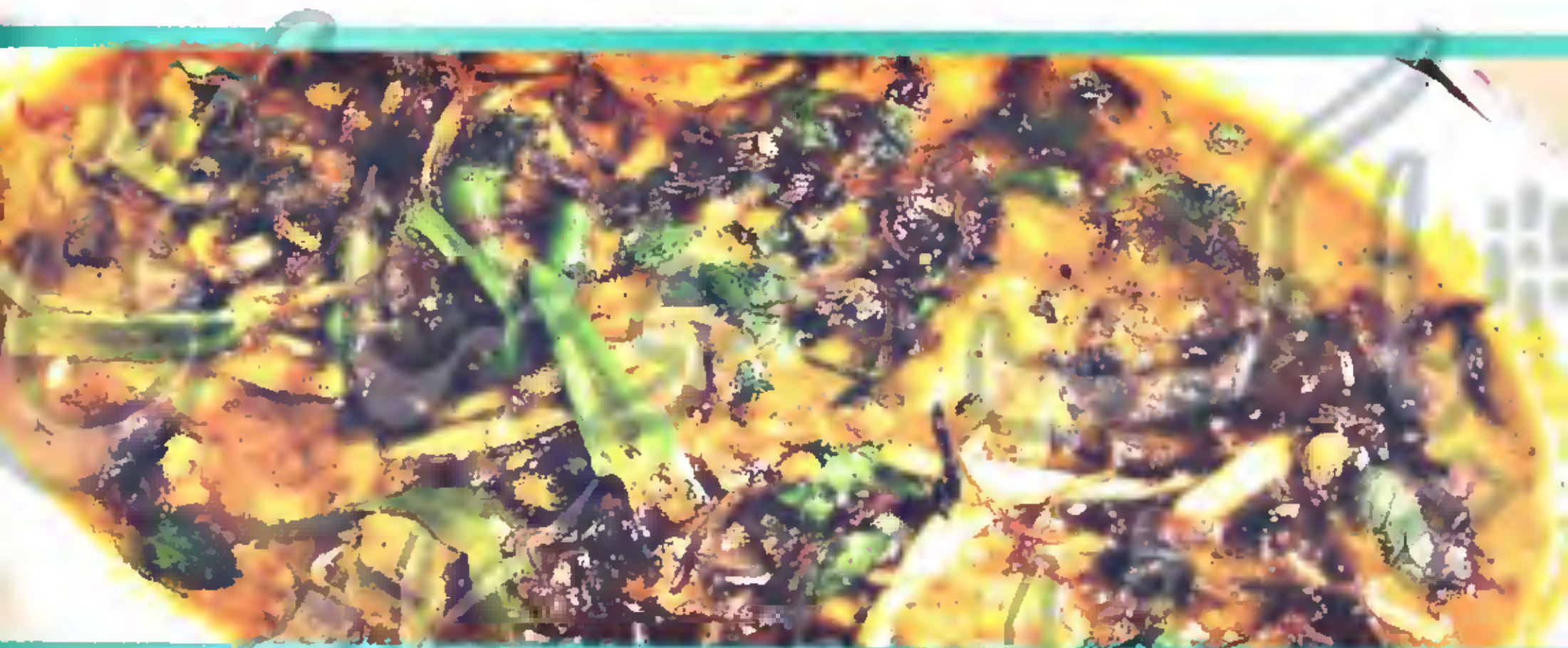
- Grind cardamoms, poppy seeds, cumin and almonds.
- Blend onions with yogurt in a blender.
- Heat oil in a pot and fry chops with ginger/garlic and salt till it dries.
- Add yogurt, onion mixture and cook for a few minutes, then add coriander, red chillies, qorma masala, hot spices and water and cook.
- When oil separates and chops are tender, add almond mixture and leave on dum.

چنے کی دال گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
چنے کی دال (بھیگی ہوئی)	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز (باریک کاٹ لیں)	3 عدد
ادرک (باریک کٹا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
پودینہ (باریک کاٹ لیں)	ایک گڈی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
دار چینی (بھون کر پیس لیں)	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	4 عدد
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
پانی	4 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	ایک کھانے کا چمچ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

دیگچی میں دال کو ہلدی اور 2 پیالی پانی کیساتھ گلا لیں۔ ایک علیحدہ دیگچی میں گوشت، لال مرچ، ہلدی، لہسن ادرک، ½ تیل، پیاز، باقی پانی اور نمک ملا کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اسے ہلکا سا بھونیں اور دال ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں، ضرورت ہو تو تھوڑا سا پانی بھی شامل کر لیں۔ دال اور گوشت یکجان ہو جائیں تو ادرک، ہری مرچیں اور گرم مصالحہ ملا کر دم پر رکھ دیں۔ دال کو ڈش میں نکالیں، اس میں ادرک، پودینہ، دار چینی، لیموں کا رس اور گرم مصالحہ چھڑکیں۔ فرائنگ پین میں باقی تیل اور مکھن گرم کریں اور پیاز تل کر ڈش میں ڈال دیں۔

Chana Daal Gosht

Ingredients:

Mutton	½ kg
Gram lentil (soaked)	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Onions (finely cut)	3
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Mint (finely cut)	1 bunch
Hot spices powder	1 tsp
Cinnamon (roasted and crushed)	1 tsp
Green chillies	4
Lemon juice	2 tbsp
Water	4 cups
Salt	to taste
Butter	1 tbsp
Oil	1 cup

Method:

- Add turmeric in 2 cups of water in a pot with lentil and cook till tender.
- In a separate pot cook mutton with red chillies, turmeric, ginger/garlic, half the oil, onion, remaining water and salt and cook till mutton is tender.
- Fry for a little while and add lentil, then cook on low flame, adding little water if required.
- When lentil and mutton are cooked, add ginger, green chillies and hot spices and leave on dum.
- Transfer lentil into a dish and sprinkle ginger, mint, cinnamon, lemon juice and hot spices on top.
- Heat remaining oil and butter in a frying pan and fry onion.
- Add to dish and serve.

بھنا ہوا گوشت

اجزاء:

گائے کا گوشت (بغیر ہڈی)	ایک کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی	پیکٹ والا بہاری مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے	پیا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد	نمک	حسب ذائقہ
بھنا اور پیا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	تیل	½ پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

کڑاہی میں گوشت، لہسن ادرک اور دہی ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں بہاری مصالحہ، لال مرچ، کالی مرچ اور تیل ملا کر بھونیں پھر ہری مرچیں، لیموں کا رس، سفید زیرہ اور نمک ڈال کر دم پر رکھیں۔ مزیدار گوشت ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔

Bhuna Gosht

Ingredients:

Beef (boneless)	1 kg
Yogurt (beaten)	1 cup
Lemon juice	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
White cumin (roasted and powdered)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Bihari masala (packaged)	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Cook beef, ginger/garlic paste and yogurt in a wok till its water dries.
- Add bihari masala, red chillies, black pepper and oil and fry.
- Add green chillies, lemon juice, cumin and salt and leave on dum.
- Sprinkle green chillies on top and serve.

شکرقندی کی کھیر

اجزاء:

شکرقندی (ابلی اور مجزہ کی ہوئی)	4 عدد
تازہ دودھ	ایک لیٹر
چھوٹی الائچیاں	4 عدد
چینی	ایک پیالی + ایک چائے کا چمچ
کھویا	250 گرام
بادام (باریک کٹے ہوئے)	15 عدد
پستے (باریک کٹے ہوئے)	20 عدد

ترکیب:

الائچیوں کو ایک چائے کا چمچ چینی ملا کر باریک پیس لیں۔ دیگچی میں دودھ ابالیں اس میں پسی ہوئی الائچی ملا کر دودھ کے دو تہائی رہ جانے تک پکائیں۔ اس میں چینی اور شکرقندی ملا کر تھوڑی دیر تک پکائیں۔ جب کھیر گاڑھی ہو جائے تو اسے ڈش میں نکال لیں۔ اس پر کھوے کی تہہ لگائیں اور بادام پستے چھڑک دیں۔

Sweet Potato Kheer

Ingredients:

Sweet potatoes (boiled and mashed)	4
Fresh milk	1 liter
Cardamoms	4
Sugar	1 cup + 1 tsp
Whole dried milk	250 grams
Almonds (finely cut)	15
Pistachios (finely cut)	20

Method:

- Grind cardamoms with 1 tsp sugar.
- Boil milk in a pot to half consistency adding one cup of sugar.
- Add sweet potatoes and cook for a little while.
- Transfer into a dish when kheer thickens.
- Layer with whole dried milk and sprinkle almonds and pistachios on top.

MONDAY TO FRIDAY

FRESH - 1:00 P.M , REPEAT - 10:30 P.M

LOCAL : 021-3225717, INTERNATIONAL : (+92)-21-3225718

WWW.FACEBOOK.COM/DAWATSHOW

چنے کی افغانی بالز

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	300 گرام
کابلی چنے (ابلے ہوئے)	ایک پیالی
پیاز	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی دار چینی	½ کھانے کا چمچ
پودینہ	½ پیالی
ڈبل روٹی کا چورا	3 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کیلئے
سلاد پتے، ٹماٹر (قتلے)	سجانے کیلئے

ترکیب:

بلینڈر میں تیل کے علاوہ باقی تمام اجزاء یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کی بالز بنالیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کرکے بالز سنہری رنگ آنے تک تلیں اور پھر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتوں اور ٹماٹر سے سجائیں اس پر بالز رکھ کر پیش کریں۔

Afghani Chickpea Balls

Ingredients:

Minced chicken	300 grams
Afghani chickpeas (boiled)	1 cup
Onion	1
Red chilli powder	1 tbsp
Cinnamon (crushed)	½ tbsp
Mint	½ cup
Breadcrumbs	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves, tomato (slices)	for decoration

Method:

- Blend all ingredients except oil in a blender.
- Make balls from this mixture.
- Heat oil in a wok and fry balls till light golden and remove on an absorbent paper.
- Decorate a serving dish with lettuce leaves and tomatoes, place balls on dish and serve.

بیف پاستا

اجزاء:

گائے کا گوشت (پٹیاں کٹی ہوئی)	250 گرام
اسپرنگ پاستا (ابلا ہوا)	2 پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	4 عدد
ٹماٹو پیسٹ	½ پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
اوریگانو	½ چائے کا چمچ
روزمیری	½ چائے کا چمچ
پارسلے	حسب ضرورت
پانی	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	4 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں پھر لہسن اور گوشت ملا کر بھونیں۔ گوشت کا رنگ تبدیل ہوجائے تو ٹماٹر اور ٹماٹو پیسٹ ملا کر چند منٹ تک پکائیں' پھر پانی' روزمیری' اوریگانو' کالی مرچ' لال مرچ' پارسلے اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں پاستا ملائیں پھر 10 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Beef Pasta

Ingredients:

Beef (cut into strips)	250 groms
Spring pasta (bailed)	2 cups
Gorlic (chopped)	1 tbsp
Tomotoes (finely cut)	4
Tomoto poste	½ cup
Block pepper (crushed)	½ tsp
Red chillies (crushed)	½ tsp
Oregano	½ tsp
Rosemory	½ tsp
Parsley	as required
Water	2 tbsp
Solt	to toste
Olive oil	4 tbsp
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in o pot and fry gorlic and beef.
- When beef changes colour add tamatoes ond tomato poste and coak far o few minutes.
- Add woter, rosemory, oregono, block pepper, red chillies, parsley and salt and cook till its water dries.
- Add pasto and cook far 10 more minutes then transfer an a dish.
- Sprinkle fresh coriander on top ond serve.

ڈرائی بیف اینڈ چلی

اجزاء:

انڈر کٹ (چوڑی پٹیاں)	½ کلو
بڑی والی ہری مرچیں	8 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
اویسٹر ساس	4 کھانے کے چمچ
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	4 جوے
چینی	ایک چائے کا چمچ
گائے کی یخنی	½ پیالی
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
چائنیز نمک	¼ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچ
سلاد پتے	سجانے کیلئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کرکے لہسن اور انڈر کٹ تیز آنچ پر 5 منٹ تک بھونیں۔ اس میں اویسٹر ساس، کالی مرچ، چینی، چائنیز نمک اور نمک ملا کر تیز آنچ پر پکائیں پھر یخنی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں اس میں ہری مرچیں اور گاجر ڈال لیں۔ ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں اس پر ڈرائی بیف چلی ڈال کر پیش کریں۔

Dry Beef and Chilli

Ingredients:

Undercut (thick strips)	½ kg
Green chillies (big)	8
Black pepper (crushed)	1 tsp
Oyster sauce	4 tbsp
Garlic (chopped)	4 cloves
Sugar	1 tsp
Beef stock	½ cup
Carrot (finely cut)	1
Chinese salt	¼ tsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Lettuce leaves	for decoration

Method:

- Heat oil in wok and fry garlic and undercut on high flame for 5 minutes.
- Add oyster sauce, black pepper, Chinese salt and salt and cook on high flame.
- Add stock and cook till meat is tender.
- Add green chillies and carrot.
- Decorate dish with lettuce leaves and place dry beef chilli over it.

چکن اسٹیک وِد وائٹ ساس

مرغی کے اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	300 گرام
کٹی ہوئی کالی مرچ	2 چائے کے چمچ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچ
براؤن چینی	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	½ پیالی
تیل	2 کھانے کے چمچ

پیاز، ہرا دھنیا، ٹماٹر (باریک کٹا ہوا) سجانے کیلئے

ساس کے اجزاء:

لہسن (چوپ کیے ہوئے)	4 جوے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
وائٹ ساس	½ پیالی
مشروم (باریک کٹے ہوئے)	½ پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

مرغی کے سینوں پر اس کے اجزاء علاوہ تیل ملا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور سینے دونوں جانب سے سنہری کر کے نکال لیں۔ ساس پین میں تیل گرم کر کے لہسن اور پیاز سنہری کریں اس میں مشروم، کالی مرچ اور نمک ملا کر بھونیں پھر وائٹ ساس ملا کر چولہا بند کر دیں۔ سیزلر پلیٹر کو اتنا گرم کریں کہ اس میں سے دھواں نکلنے لگے اس پر اسٹیک رکھیں اسکے اوپر ساس ڈال دیں۔ اسے پیاز، ہرے دھنیے اور ٹماٹر سے سجا دیں۔

Chicken Steak with White Sauce

Chicken Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	300 grams
Black pepper (crushed)	2 tsp
Vinegar	2 tbsp
Brown sugar	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	to taste
Butter	½ cup
Onion, fresh coriander, tomato (finely cut)	for decoration

Sauce Ingredients:

Garlic (chopped)	4 cloves
Onion (chopped)	1
White sauce	½ cup
Mushrooms (finely cut)	½ cup
Black pepper (crushed)	½ tsp
Salt	to taste

Method:

- Marinate chicken with its ingredients except oil for an hour.
- Heat oil in a frying pan and fry chicken breasts from both sides, and then remove from pan.
- Heat oil in a saucepan and fry garlic and onion until golden.
- Add mushrooms, black pepper and salt and fry, then add white sauce and remove from flame.
- Heat sizzler platter until smoke arises, then place steak over it and pour sauce on top.
- Decorate with onion, fresh coriander and tomato.

ڈائنامائٹ شرمپس

اجزاء:

جھینگے	½ کلو
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
کارن فلور	ایک پیالی
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کیلئے
بند گوبھی (موٹی کٹی ہوئی)	سجانے کیلئے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کیلئے

ساس کے اجزاء:

شہد	2 کھانے کے چمچ
چلی گارلک ساس	4 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
مرغی کی یخنی	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

میدہ، کالی مرچ اور کارن فلور ملا لیں۔ جھینگوں پر لہسن اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ انہیں پہلے کارن فلور پھر انڈے میں لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور جھینگے ایک ایک سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء چند منٹ تک پکائیں۔ جھینگے اس میں لپیٹ لیں۔ سرونگ ڈش میں بند گوبھی بچھائیں اس پر جھینگے رکھیں اور ہری پیاز چھڑک کر پیش کریں۔

Dynamite Shrimps

Ingredients:

Prawns	½ kg
Gorlic poste	1 tbsp
Eggs (beoten)	2
Cornflour	1 cup
Refined flour (sieved)	1 cup
Black pepper (crushed)	½ tsp
Solt	to toste
Oil	for frying
Cobboge (thickly cut)	for decoration
Spring onion (finely cut)	for sprinkling

Souce Ingredients:

Honey	2 tbsp
Chilli garlic souce	4 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Chicken stock	½ cup
Solt	to toste

Method:

- Mix flour, block pepper ond cornflour.
- Morinote prowns with gorlic poste ond solt for o little while.
- Coot prowns first with cornflour then eggs.
- Heot oil in o wok ond fry prowns until golden, then tronsfer on on obsorbent poper.
- Cook souce ingredients in o soucepon for o few minutes.
- Coot prowns in it.
- Loyer o serving dish with cobboge ond ploce prowns over it.
- Sprinkle spring onion on top ond serve.

چکن روسٹ

اجزاء:

سالم مرغی	ایک عدد
لال مرچ کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا ادرک	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی کا پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
نمک	حسبِ ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچ + لگانے کیلئے
سلاد پتے، ٹماٹر، پیاز (لچھے)	سجانے کیلئے

ترکیب:

مرغی پر چھری سے گہرے نشان لگالیں۔ ایک پیالے میں باقی تمام اجزا ملائیں اور مرغی پر اندر باہر اچھی طرح سے لگا کر کم از کم 4 گھنٹوں کیلئے رکھ دیں۔ مرغی کو اوون میں گرل پر لگالیں یا پھر اوون کی ڈش میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 170°C پر 40 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ درمیان میں برش سے تیل لگاتے رہیں۔ ڈش کو سلاد پتے، ٹماٹر اور پیاز سے سجائیں اس پر مرغی رکھ کر پیش کریں۔

Chicken Roast

Ingredients:

Chicken (whole)	1
Red chilli paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Ginger paste	1 tbsp
Turmeric paste	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Vinegar	1 tbsp
Orange food colour	1 pinch
Salt	to taste
Oil	4 tbsp + for brushing
Lettuce leaves, tomato, onions (rings)	for decoration

Method:

- Make deep cuts in chicken with a knife.
- Mix all the remaining ingredients in a bowl and apply on chicken inside out.
- Marinate for at least 4 hours.
- Place chicken on an oven grill or in an oven dish in pre-heated oven at 170°C for 40 minutes.
- Brush oil on chicken in-between.
- Decorate dish with lettuce leaves, tomato and onion.
- Place chicken on it and serve.

گولڈن ایپل پائی

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	½ کلو
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
بغیر نمک والا مکھن	½ پیالی
نمک	ایک چٹکی

بھرنے کے اجزاء:

سیب (باریک کٹے ہوئے)	½ کلو
لونگیں	5 عدد
چینی	½ پیالی
پسی ہوئی دارچینی	½ چائے کا چمچ
تیل	3 کھانے کے چمچ

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے لونگیں بھونیں۔ اس میں سیب، دارچینی اور چینی ملائیں اور سیب کا پانی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ میدے میں نمک ملا کر گوندھیں اور 10 روٹیاں بیلیں۔ ایک روٹی پر مکھن کی تہہ لگائیں، اس پر دوسری روٹی رکھ کر اس عمل کو دہراتے ہوئے تمام روٹیوں کی تہہ لگا لیں۔ اسے دہرا کر کے بیلیں اور پھر چوکور کر کے بیل لیں پھر رول بنا کر 10 منٹ کیلئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ اس رول کو پتلی سی صورت میں بیلیں اور درمیان میں لمبائی میں سیب کا آمیزہ رکھیں اور دونوں جانب سے لپیٹیں، اوپر سے انڈہ لگائیں اور درمیانے ٹکڑے کاٹ لیں۔ اوون ٹرے کو چکنا کریں اس پر ٹکڑے رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 170°C پر 18 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

Golden Apple Pie

Ingredients:

Refined flour (sieved)	½ kg
Egg (beaten)	1
Unsalted butter	½ kg
Salt	1 pinch

Filling Ingredients:

Apples (finely cut)	½ kg
Cloves	5
Sugar	½ cup
Cinnamon powder	½ tsp
Oil	3 tbsp

Method:

- Heat oil in a wok and fry cloves.
- Add apples, cinnamon and sugar and cook till its water dries, remove from flame.
- Knead flour with salt and roll into 10 discs.
- Layer one disc with butter and place another disc on top, repeat process to layer all discs on one another.
- Fold and roll, then shape into a triangle and roll again.
- Shape into a roll and deep freeze for 10 minutes.
- Roll lengthwise and place apple mixture in its centre and fold from both sides.
- Brush egg on top and cut into medium-size pieces.
- Grease an oven tray and place pieces on it.
- Place tray in a pre-heated oven at 170°C for 18 minutes, then remove.

شاہی نرگسی کوفتے

اجزا:

گائے کا قیمہ	½ کلو
انڈے (اُبلے ہوئے)	5 عدد
چنے کی دال (بھیگی ہوئی)	½ پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	1½ چائے کے چمچ
پانی	1½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز، کھیرا، ہری مرچ	سجانے کیلئے

سالن کے اجزا:

دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پیاز (تلی اور کچلی ہوئی)	½ پیالی
پانی	½ پیالی
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	1½ چائے کے چمچ
پسا ہوا دھنیا	1½ چائے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچ
نمک	1½ چائے کا چمچ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں قیمہ، پانی، چنے کی دال، لال مرچ، لہسن ادرک، پیاز اور نمک ڈال کر قیمہ گلنے تک پکائیں، پھر چوپر میں گرم مصالحے کے ہمراہ یکجان کرلیں۔ اس میں انڈہ اور تھوڑا سا پانی ڈالیں۔ ہتھیلی کو گیلا کریں اس پر تھوڑا تھوڑا سا قیمہ رکھیں اس کے اوپر ایک ایک انڈہ رکھ کر قیمہ لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کرکے کوفتوں کو تلیں اور لمبائی سے کاٹیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں دہی اور پیاز کے علاوہ سالن کے اجزا بھون لیں۔ اس میں دہی ڈال کر مزید 5 منٹ تک بھونیں پھر پیاز اور 2 پیالی پانی ڈال دیں۔ جب سالن گاڑھا ہوجائے تو ڈش میں نکال لیں۔ اس پر کوفتے رکھیں اسے ہری پیاز، ہری مرچ اور کھیرے سے سجا کر پیش کریں۔

Shahi Nargisi Koftay

Ingredients:

Minced beef	½ kg
Eggs (boiled)	5
Gram lentil (soaked)	½ cup
Onion (finely cut)	1
Egg (beaten)	1
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 ½ tsp
Water	1 ½ cups
Salt	1 tsp
Spring onion, cucumber, green chilli	for decoration

Gravy Ingredients

Yogurt (whipped)	1 cup
Onion (fried and crushed)	½ cup
Water	½ cup
Turmeric powder	¼ tsp
Ginger/garlic paste	1 ½ tsp
Coriander powder	1 ½ tsp
Red chilli powder	1 ½ tsp
Salt	1 ½ tsp
Oil	½ cup

Method:

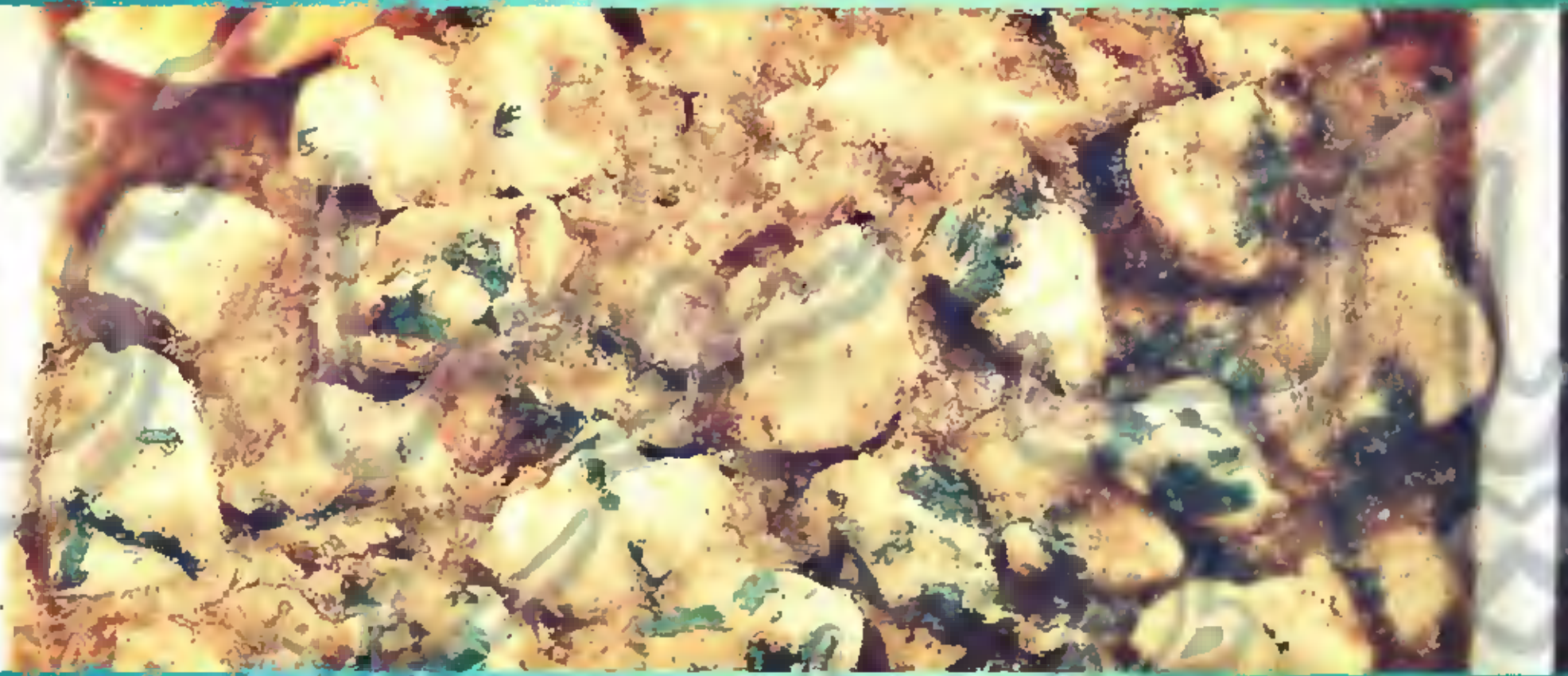
- Cook minced beef with water, gram lentil, red chillies, ginger/garlic paste, onion and salt in a pot.
- When minced beef is tender blend with hot spices in a chopper, add egg and little water.
- Wet your palm and place a small portion of minced meat in it, then place an egg in its centre and fold over.
- Heat oil in a wok and fry meatballs and cut lengthwise.
- Heat oil in a pot and fry all the gravy ingredients except yogurt and onion.
- Add yogurt and fry for 5 more minutes.
- Add onion and 2 cups water and cook till gravy is thick, transfer into a dish.
- Place meatballs in it and garnish with spring onion, green chilli and cucumber and serve.

زاعفرانی چکن

اجزا:

مرغی کی بوٹیاں	آدھا کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	¾ پیالی
کاجو (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
تازہ کریم	4 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کئے ہوئے)	2 کھانے کے چمچ + چھڑکنے کیلئے
زعفران (بھیگا ہوا)	¼ چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
مکھن	56 گرام
تیل	¼ پیالی
ٹماٹر	سجانے کیلئے

ترکیب:

ساس پین میں مکھن اور تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن ادرک اور مرغی ڈال کر 15 منٹ تک بھونیں۔ پھر لال مرچ، کالی مرچ، کاجو، گرم مصالحہ، دہی اور نمک ڈال کر مرغی گلنے تک پکائیں۔ اس میں لیموں کا رس، کریم، ہرا دھنیا اور زعفران ملا لیں۔ جب تیل اوپر آ جائے تو ڈش میں نکالیں۔ اس پر ہرا دھنیا چھڑکیں اور ٹماٹر سے سجا دیں۔

Zafrani Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Onion (finely cut)	1
Black pepper (crushed)	½ tsp
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Yogurt (whipped)	¾ cup
Cashew nuts (ground)	2 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Fresh cream	4 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp + for sprinkling
Saffron (soaked)	¼ tsp
Salt	1 tsp
Butter	56 grams
Oil	¼ cup
Tomato	for garnishing

Method:

- Heat butter and oil in a saucepan and fry onion till golden.
- Add ginger/garlic paste and chicken and fry for 15 minutes.
- Add red chillies, black pepper, cashew nuts, hot spices, yogurt and salt and cook till chicken is tender.
- Add lemon juice, cream, fresh coriander and saffron and cook till oil separates, then transfer into a dish.
- Sprinkle coriander on top and garnish with tomato.

دہی ویجی ٹیبل چوپس

اجزا:

چانپیں	½ کلو
آلو (موٹے کٹے ہوئے)	2 عدد
ٹماٹر (سلائس کٹے ہوئے)	3 عدد
مٹر	½ پیالی
دہی (پھینٹی ہوئی)	¾ پیالی
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچ
پانی	ایک پیالی
نمک	1½ چائے کے چمچ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کرکے ثابت گرم مصالحہ بھون لیں۔ خوشبو آنے لگے تو چانپیں، دہی، پانی، پسا ہوا گرم مصالحہ، لہسن ادرک، لال مرچ اور نمک ڈال کر چانپیں گلنے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹر، مٹر اور آلو شامل کریں اور آلو گلنے تک پکائیں۔ مزیدار چانپیں ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔

Yogurt Vegetable Chops

Ingredients:

Chops	½ kg
Potatoes (thickly cut)	2
Tomatoes (sliced)	3
Peas	½ cup
Yogurt (beaten)	¾ cup
Whole hot spices	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red Chilli Powder	1 ½ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Water	1 cup
Salt	1 ½ tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander, green chillies (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a wok and fry whole hot spices.
- When aroma arises, add chops, yogurt, water, hot spices powder, ginger/garlic, red chillies and salt and cook till chops are tender.
- Add tomatoes, peas and potatoes and cook till potatoes are soft.
- Sprinkle fresh coriander and green chillies on top and serve.

فش تکہ شاشلک

اجزاء:

مچھلی کے ٹکڑے (چوکور کٹے ہوئے)	½ کلو
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
دہی	2 کھانے کے چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
کورن فلور	ایک کھانے کا چمچ
تازہ کریم	2 کھانے کے چمچ
کھانے کا اورنج رنگ	ایک چٹکی
چاٹ مصالحہ	½ چائے کا چمچ
نمک	1½ چائے کے چمچ
تیل	تلنے کیلئے
سلاد پتے، کھیرے (قتلے)	سجانے کیلئے

ترکیب:

ایک پیالے میں مچھلی، شملہ مرچیں، ٹماٹر، پیاز، لہسن ادرک، لال مرچ، زیرہ، دہی، سرکہ، کورن فلور، کریم، کھانے کا رنگ، چاٹ مصالحہ اور نمک ملا کر 10 منٹ کیلئے رکھ دیں۔ لکڑی کی سیخوں پر مچھلی کا ٹکڑا، ٹماٹر، شملہ مرچ اور آخر میں پیاز کا ٹکڑا لگا کر اس عمل کو دہرائیں اسی طرح سے باقی سیخیں بھی تیار کرلیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں۔ اس پر سیخوں کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکا کر ڈش میں نکالیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور کھیرے سے سجا دیں۔

Fish Tikka Shashlik

Ingredients:

Fish fillet (cubed)	½ kg
Onions (cubed)	2
Tomatoes (cubed)	2
Capsicum (cubed)	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
White cumin powder	1 tsp
Yogurt	2 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Cornflour	1 tbsp
Fresh cream	2 tbsp
Orange food colour	1 pinch
Chaat masala	½ tsp
Salt	1 ½ tsp
Oil	for frying
Lettuce leaves, cucumber (slices)	for decoration

Method:

- Marinate fish with capsicums, tomatoes, onions, ginger/garlic, red chillies, cumin, yogurt, vinegar, cornflour, cream, food colour, chaat masala and salt in a bowl for 10 minutes.
- Skew a fish piece onto a wooden skewer, then tomato, capsicum and onion piece. Repeat process with remaining ingredients.
- Heat oil in a frying pan and fry sticks from all sides and transfer on a dish.
- Decorate dish with lettuce leaves and cucumber.

کھویا سیخ کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
کھویا	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
گھی	تلنے کیلئے
چٹنی، سلاد، پیاز (لچھے)	ہمراہ پیش کرنے کیلئے

ترکیب:

بلینڈر میں گھی کے علاوہ باقی تمام اجزاء یکجان کر کے رکھ لیں۔ ہتھیلی کو گیلا کریں تھوڑا سا قیمہ لے کر اس کا لمبوترا کباب بنائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے قیمے کے سیخ کباب بنالیں۔ فرائنگ پین میں گھی گرم کر کے کباب تلیں اور ڈش میں نکال لیں۔ چاہیں تو کوئلے کا دم دے دیں۔ مزیدار سیخ کباب چٹنی، پیاز اور سلاد کے ہمراہ پیش کریں۔

Khoya Seekh Kebab

Ingredients:

Beef minced meat	½ kg
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Onion (chopped)	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Green chillies (chopped)	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Whole dried milk	½ cup
Salt	1 tsp
Clarified butter	for frying
Chutney, salad, onion (rings)	as accompaniment

Method:

- Blend all the ingredients except clarified butter in a blender.
- Wet your palm, take a little minced meat in it and shape into a long kebab.
- Repeat process to make more kebabs.
- Heat clarified butter in a frying pan and fry kebabs till golden and remove on a dish.
- Smoke with hot coal if required.
- Serve seekh kebab with chutney, onion and salad.

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-

فرائیڈ بیف وِد سوئٹ اینڈ سار ساس

اجزاء:

انڈر کٹ (باریک کٹا ہوا)	½ کلو
گاجر (قتلے)	ایک عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
چینی	ایک چائے کا چمچ
سوئٹ اینڈ سار ساس	½ پیالی
چلی ساس	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچ
کارن فلور	2 چائے کے چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
انڈے کی سفیدی	ایک عدد
سویا ساس	2 کھانے کے چمچ
گائے کی یخنی	ایک پیالی
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	تلنے کیلئے + 4 کھانے کے چمچ

ترکیب:

انڈر کٹ پر سفید مرچ' کارن فلور' سفیدی' سویا ساس اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انڈر کٹ 10 منٹ تک تل کر نکال لیں۔ ساس پین میں تیل گرم کر کے لہسن' گاجر اور پیاز سنہری کریں' پھر سوئٹ اینڈ سار ساس' چلی ساس' چینی' انڈر کٹ اور یخنی ملا کر پکائیں۔ اُبال آ جائے تو چمچ چلاتے ہوئے کارن فلور ملائیں' گاڑھا ہو جائے تو ڈش میں نکال لیں۔

Fried Beef with Sweet and Sour Sauce

Ingredients:

Undercut (finely cut)	½ kg
Carrot (slices)	1
Onion (cubed)	1
Sugar	1 tsp
Sweet and sour sauce	⅓ cup
Chilli sauce	1 tbsp
White pepper powder	½ tsp
Cornflour	2 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Egg white	1
Soya sauce	2 tbsp
Beef stock	1 cup
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying + 4 tbsp

Method:

- Marinate undercut meat with white pepper, cornflour, egg white, soya sauce and salt for 1 hour.
- Heat oil in a wok and fry undercut meat for 10 minutes, then remove.
- Heat oil in a saucepan and fry garlic till golden, then add carrot and onion and fry until golden.
- Add sweet and sour sauce, chilli sauce, sugar, undercut meat and beef stock and cook.
- When it starts boiling, add cornflour stirring continuously.
- Transfer into a dish when the gravy thickens.

میکرونی گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت (بغیر ہڈی)	½ کلو
میکرونی (ابلی ہوئی)	ایک پیالی
لونگیں	2 عدد
تیج پتے	2 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
آلو (قتلے کٹے ہوئے)	3 عدد
دارچینی	ایک انچ کا ٹکڑا
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	1½ چائے کے چمچ
کاجو (چوپ کیے ہوئے)	2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	تھوڑا سا
نمک	ایک چائے کا چمچ
مکھن	2 کھانے کے چمچ

ہرے مصالحے کے اجزاء:

ہری مرچیں	6 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیے ہوئے)	3 کھانے کے چمچ

تمام اجزاء کو بلینڈر میں باریک پیس لیں۔

ترکیب:

گوشت میں پسا ہوا ہرا مصالحہ، لال مرچ، ایک چائے کا چمچ گرم مصالحہ اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ دیگچی میں مکھن گرم کریں۔ ½ چائے کا چمچ گرم مصالحہ کاجو، تیج پتے، لونگیں، دارچینی اور گوشت ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھکن ڈھانک کر پکائیں۔ گوشت گل جائے اور پانی خشک ہوجائے تو اسے پائریکس کی ڈش میں ڈالیں اس پر میکرونی، ٹماٹر اور آلو کی تہہ لگا کر ہرا دھنیا چھڑک دیں۔ اس پر انڈے پھیلائیں، تھوڑی سی کالی مرچ اور نمک چھڑکیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ پکا کر نکال لیں۔

Macaroni Gosht

Ingredients:

Mutton pieces (boneless)	½ kg
Macaroni (boiled)	1 cup
Cloves	2
Bay leaves	2
Tomatoes (finely cut)	2
Eggs (beaten)	2
Potatoes (sliced)	3
Cinnamon	1 inch piece
Red chilli powder	1 tsp
Black pepper powder	1 tsp
Hot spices powder	1 ½ tsp
Cashew nuts (chopped)	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	little
Salt	1 tsp
Butter	2 tbsp

Green Masala Ingredients

Green chillies	6
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	3 tbsp

(Blend all ingredients in a blender)

Method:

- Marinate mutton with green masala, red chillies, 1 tsp hot spices and salt for a little while.
- Heat butter in a pot, fry ½ tsp hot spices, cashew nuts, bay leaves, cloves, cinnamon and mutton on low flame with lid on.
- Transfer into a pyrex dish when mutton is tender and dry.
- Layer with macaroni, tomatoes and potatoes and sprinkle coriander on top.
- Layer egg on top and sprinkle little black pepper and salt. Place in a pre-heated oven at 180°C for 20 minutes and remove.

کریمی گارلک تھائم چکن

اجزا:

مرغی کی ٹانگیں	ایک کلو
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 جوے
مرغی کی یخنی	ایک پیالی
تازہ کریم (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
تھائم	½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	چند قطرے
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	5 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا	سجانے کیلئے

ترکیب:

مرغی پر کالی مرچ اور نمک لگا کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں لہسن سنہری کر کے یخنی، کریم، تھائم اور مرغی ڈال کر پکائیں۔ مرغی گل جائے تو لیموں کا رس ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اسے ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

Creamy Garlic Thyme Chicken

Ingredients:

Chicken legs	1 kg
Black pepper (crushed)	1 tsp
Garlic (chapped)	2 cloves
Chicken stock	1 cup
Fresh cream (whipped)	½ cup
Thyme	½ tsp
Lemon juice	few drops
Salt	1 tsp
Oil	5 tbsp
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with black pepper and salt for a little while.
- Heat oil in a wok and fry chicken until golden, then transfer into a dish.
- Fry garlic in the same wok, add chicken stock, cream, thyme and chicken and cook.
- Add lemon juice when chicken is tender and transfer into a dish.
- Garnish with fresh coriander.

چکن ٹینڈرز

اجزا:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	½ کلو
لسی	2 پیالی
میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
لہسن پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
پیاز کا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	تلنے کیلئے

ترکیب:

سینوں کی پٹیاں کاٹ کر جاذب کاغذ سے خشک کرلیں۔ لسی میں مرغی ڈال کر کم از کم ½ گھنٹے تک فرج میں رکھیں۔ باقی اجزا ایک پیالے میں ملالیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ مرغی کے ایک ایک ٹکڑے کو پیالے والے آمیزے میں لپیٹ لیں۔ انہیں کڑاہی میں سنہری رنگ آنے تک تل کر جاذب کاغذ پر نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Chicken Tenders

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	½ kg
Butter milk	2 cups
Refined flour (sieved)	2 cups
Garlic powder	½ tsp
Onion powder	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Method:

- Cut chicken breasts into strips and dry with an absorbent paper.
- Marinate chicken with butter milk for half an hour and refrigerate.
- Mix remaining ingredients in a bowl.
- Heat oil in a wok and coat chicken strips with bowl mixture and fry in wok until golden.
- Transfer on an absorbent paper and serve hot.

چلی چکن کڑاہی

اجزا:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	½ کلو
ہری مرچیں	8 عدد
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	ایک پیالی
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	2 چائے کے چمچے
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
لونگیں	3 عدد
ثابت کالی مرچیں	8 عدد
دارچینی	ایک ٹکڑا
تیج پتا	ایک عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
قصوری میتھی	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ پیالی
پانی	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

سینوں کی پٹیاں کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن، ادرک اور مرغی بھونیں پھر پیاز، سفید زیرہ، لونگیں، کالی مرچیں، دارچینی، تیج پتا اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ ایک پیالے میں ٹماٹر، پانی، لال مرچ، ہلدی اور گرم مصالحہ ملائیں اور ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ مرغی گل جائے تو قصوری میتھی، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

Chilli Chicken Karahi

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	½ kg
Green chillies	8
Tomatoes (chopped)	1 cup
Garlic (chopped)	2 tsp
Ginger (chopped)	1 tbsp
Cloves	3
Black peppercorns	8
Cinnamon	1 piece
Bay leaf	1
Cumin seeds	1 tsp
Dried fenugreek	2 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Hot spices powder	2 tsp
Onion (chopped)	1

Method:

- Cut chicken breasts into strips.
- Heat oil in a wok and fry garlic, ginger and chicken, then add onion, cumin seeds, cloves, peppercorns, cinnamon, bay leaf and salt and cook for a few minutes.
- Mix tomatoes, water, red chillies, turmeric and hot spices and cook on low flame.
- Add dried fenugreek, green chillies and fresh coriander when chicken is tender and transfer into a dish.

چٹ پٹا چلی پوٹ

اجزا:

گائے کا قیمہ	250 گرام
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	4 جوے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
بھٹے (ابلے ہوئے)	ایک پیالی
ٹماٹو پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
مرغی کی یخنی	2 پیالی
چپاتیاں (تکون کاٹ لیں)	2 عدد
چیڈر پنیر (کدوکش)	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

پتیلی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن سنہری کریں۔ اس میں قیمہ، گرم مصالحہ، لال مرچ اور نمک ملا کر پکائیں۔ قیمہ گل جائے تو ٹماٹو پیسٹ اور یخنی ملا کر بھون لیں اس میں بھٹے ملا کر چولہا بند کر دیں۔ پائرکس کی ڈش کو چکنا کر کے اس میں قیمے کی تہہ لگائیں اس پر ہری مرچیں اور چپاتیاں بچھائیں اور پنیر چھڑک کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Spicy Chilli Pot

Ingredients:

Minced beef	250 grams
Green chillies (finely cut)	4
Onion (chopped)	1
Garlic (chopped)	4 cloves
Hot spices powder	1 tbsp
Red chilli powder	2 tsp
Corns (boiled)	1 cup
Tomato paste	2 tbsp
Chicken stock	2 cups
Chapatiyan (cut into triangular shapes)	2
Cheddar cheese (grated)	½ cup
Salt	to taste
Oil	4 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot and fry onion and garlic till golden.
- Add minced beef, hot spices, red chilli powder and salt and cook.
- Add tomato paste and chicken stock when beef is tender, then add corns and remove from flame.
- Grease a pyrex dish and layer minced beef in it, sprinkle green chillies and place chapatiyan over it.
- Sprinkle cheese on top and place in a pre-heated oven at 200°C for 10 minutes, serve hot.

مصالحے دار مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے فلے	8 عدد
انڈہ	ایک عدد
تازہ دودھ	ایک پیالی
آٹا (چھنا ہوا)	2 پیالی
کُٹی ہوئی کالی مرچ	¾ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	4 چائے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لہسن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
نمک	1½ چائے کے چمچ
تیل	تلنے کیلئے
ملی جلی سبزیوں کا سلاد	سجانے کیلئے

ترکیب:

انڈے اور دودھ کو ملا کر پھینٹ لیں۔ ایک پیالے میں آٹا، کالی مرچ، لیموں کا رس، لال مرچ، لہسن پاؤڈر، بیکنگ پاؤڈر اور نمک ملا لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ مچھلی کو پہلے انڈے اور پھر آٹے کے آمیزے میں لپیٹیں اور کڑاہی میں سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ ڈش میں سلاد بچھائیں اس پر مچھلی رکھ کر پیش کریں۔

Spicy Fish

Ingredients:

Fish fillets	8
Egg	1
Fresh milk	1 cup
Wholewheat flour (sieved)	2 cups
Black pepper (crushed)	¾ tsp
Lemon juice	4 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Garlic powder	1 tsp
Baking powder	½ tsp
Salt	1 ½ tsp
Oil	for frying
Mixed vegetable salad	for decoration

Method:

- Beat egg with milk.
- Mix flour, black pepper, lemon juice, red chilli powder, garlic powder, baking powder and salt in a bowl.
- Heat oil in a wok, coat fish first with egg then flour batter and fry until golden.
- Transfer on an absorbent paper.
- Decorate dish with salad and place fish fillets on it; serve.

اجزا:

مچھلی کے فلے	200 گرام
آلو (ابلے اور مسلے ہوئے)	300 گرام
انڈا	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
رائی دانے	½ چائے کا چمچ
کٹا ہوا سفید زیرہ	¼ چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچ
میدہ	2 کھانے کے چمچ
ہرا لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	تلنے کیلئے+2 کھانے کے چمچ
چٹنی	ہمراہ پیش کرنے کیلئے

ترکیب:

فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچ تیل گرم کر کے زیرہ اور رائی دانے بھونیں۔ اس میں مچھلی لال مرچ ہلدی لیموں کا رس اور نمک ڈالیں پھر چند منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں آلو ہری مرچیں ہرا لہسن اور ہرا دھنیا ملائیں پھر ٹکیاں بنالیں۔ ٹکیوں کو پہلے انڈے پھر میدے اور پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں۔ ٹکیوں کو دونوں جانب سے سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکالیں۔ اسے سرونگ ڈش میں رکھیں اور چٹنی کے ہمراہ پیش کریں۔

Fish Cake

Ingredients:

Fish fillet	200 grams
Potatoes (boiled and mashed)	300 grams
Egg	1
Breadcrumbs	1 cup
Green chillies (finely cut)	3
Fresh coriander (chopped)	1 tbsp
Red chilli powder	½ tsp
Mustard seeds	½ tsp
Cumin seeds (crushed)	¼ tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Refined flour	2 tbsp
Green garlic (chopped)	2 tbsp
Lemon juice	2 tsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying + 2 tbsp
Chutney	as accompaniment

Method:

- Heat 2 tbsp oil in a frying pan and fry cumin and mustard seeds.
- Add fish, red chilli powder, turmeric, lemon juice and salt and cook for a few minutes, remove from flame.
- Add potatoes, green chillies, green garlic and fresh coriander.
- Shape this mixture into small round kebabs.
- Coat kebabs first with egg then flour and finally breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs till golden from both sides and remove on an absorbent paper.
- Transfer on a serving dish and serve with chutney.

تار حلوہ

اجزاء:

چاول (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
چینی	150 گرام
عرق گلاب	ایک کھانے کا چمچہ
زعفران ایسنس	½ چائے کا چمچہ
کھانے کا پیلا رنگ	چند قطرے
چھوٹی الائچیاں	3 عدد
تیل	½ پیالی
پستے (باریک کٹے ہوئے)	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

چاولوں کو بلینڈر میں پیس لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کرکے چھوٹی الائچیاں خوشبو آنے تک بھونیں۔ اس میں چاول اور چینی ملا کر چمچہ چلاتے ہوئے سنہری رنگ آنے تک بھونیں، پھر عرق گلاب، ایسنس اور کھانے کا رنگ ملا کر ڈش میں نکال لیں اور پستے سے سجا کر پیش کریں۔

Taar Halwa

Ingredients:

Rice (boiled)	2 cups
Sugar	150 grams
Rose water	1 tbsp
Saffron essence	½ tsp
Orange food colour	few drops
Green cardamoms	3
Pistachios	for sprinkling
Oil	½ cup

Method:

- Blend rice in a blender.
- Heat oil in a wok and fry green cardamoms till they give off aroma.
- Add rice and sugar and fry until golden stirring continuously.
- Add rose water, essence and orange food colour and transfer into a dish.
- Garnish with pistachios and serve.

Tarka

MONDAY TO FRIDAY

مصالحے دار کوفتے

کوفتے کے اجزاء

گائے کا قیمہ	½ کلو
سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
مونگ پھلی، سفید تل	2، 2 چائے کے چمچے
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
پیاز	2 عدد
انڈہ	ایک عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ

سالن کے اجزاء

دہی	375 گرام
پیاز (تلی ہوئی)	ایک پیالی
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
کڑھی پتے	6 عدد
ہری مرچیں	3 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
کڑھی پتے، ٹماٹر	سجانے کیلئے

ترکیب

توے پر تل، زیرہ، مونگ پھلی اور لال مرچیں بھون کر باریک پیس لیں۔ چوپر میں قیمہ، پیاز، بھنا ہوا مصالحہ، لہسن ادرک اور نمک یکجان کر لیں۔ اس میں انڈہ ڈال کر کوفتے بنا لیں۔ بلینڈر میں دہی، پیاز، چاٹ مصالحہ، لال مرچ، لیموں کا رس، دھنیا، لہسن ادرک اور نمک یکجان کر لیں۔ پتیلی میں تیل گرم کر کے کڑھی پتے ڈالیں۔ خوشبو آنے لگے تو دہی کا آمیزہ ڈال کر بھونیں۔ اس میں ایک پیالی پانی اور کوفتے ڈالیں اور ہلکی آنچ پر ½ گھنٹے تک پکائیں۔ چولہا بند کر کے ہری مرچیں ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اسے کڑھی پتے اور ٹماٹر سے سجا دیں۔

Masala Meatballs

Meatball Ingredients

Minced beef	½ kg
Cumin seeds	2 tsp
Peanuts, sesame seeds	2 tsp each
Dried, red round chillies	6
Onions	2
Egg	1
Ginger/garlic paste	1 tsp
Salt	1 tsp

Gravy Ingredients

Yogurt	375 grams
Onion (fried)	1 cup
Chaat masala	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Coriander powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Curry leaves	6
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Curry leaves, tomato	for garnishing

Method

- Roast sesame seeds, cumin, peanuts and red chillies on an iron griddle and grind finely.
- Chop minced beef with onion, roasted masala, ginger/garlic and salt in a chopper.
- Add egg and shape into meatballs.
- Blend yogurt, onion, chaat masala, red chillies, lemon juice, coriander, ginger/garlic paste and salt in a blender.
- Heat oil in a pot and fry curry leaves until it gives off aroma.
- Add yogurt mixture and fry.
- Add 1 cup water and the meatballs and cook on low flame for half an hour.
- Remove from flame and add green chillies and fresh coriander, then transfer into a dish.
- Garnish with curry leaves and tomato.

تلے ہوئے جھینگے

اجزاء

جھینگے (بڑے سائز کے)	آدھا کلو
پیا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچ
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
بھنا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	تلنے کیلئے
ٹماٹر، سلاد پتے	سجانے کیلئے

ترکیب

جھینگوں کی نسیں نکال دیں۔ ان پر کالی مرچ، لیموں کا رس، لہسن ادرک، زیرہ، لال مرچ اور نمک لگا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ جھینگوں کو ایک ایک کر کے پہلے میدے، انڈے اور پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، جھینگے ایک ایک کر کے کڑاہی میں شامل کریں۔ جھینگے سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ ڈش کو ٹماٹر اور سلاد پتوں سے سجائیں اور جھینگے رکھ کر پیش کریں۔

Fried Prawns

Ingredients:

Prawns (large)	½ kg
Ginger/garlic paste	2 tsp
Refined flour (sieved)	1 cup
Egg (beaten)	1
Breadcrumbs	1 cup
Black pepper (crushed)	½ tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Cumin seeds (roasted)	1 tsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying
Tomato, lettuce leaves	for decoration

Method:

- De veins prawns and marinate with black pepper, lemon juice, ginger/garlic paste, cumin, red chillies and salt for an hour.
- Coat prawns first with flour and egg, then breadcrumbs.
- Heat oil in a wok and add prawns one by one.
- Fry until golden and transfer on an absorbent paper.
- Decorate dish with tomato and lettuce leaves, remove prawns on it and serve.

چنوں کا سلاد

اجزا

کابلی چنے (ابلے ہوئے)	2 پیالی
کھیرے (چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
مائنیز	½ پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
تازہ کریم	2 کھانے کے چمچ
ٹماٹو کیچپ	2 کھانے کے چمچ
نمک	¼ چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کیلئے
ٹماٹر	سجانے کیلئے

ترکیب

ایک پیالے میں کریم، مائینیز ٹماٹو کیچپ، کالی مرچ، چینی، لیموں کا رس اور نمک ملا لیں۔ دوسرے پیالے میں باقی اجزا اور پیالے کا آمیزہ ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر ہرا دھنیا چھڑکیں اور ٹماٹر سے سجائیں۔

Chickpea Salad

Ingredients:

Chickpeas (boiled)	2 cups
Cucumber (cubed)	2
Tomatoes (cubed)	2
Mayonnaise	½ cup
Sugar	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Fresh cream	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Salt	¼ tsp
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling
Tomato	for garnishing

Method:

- Mix cream, mayonnaise, tomato ketchup, black pepper, sugar, lemon juice and salt in a bowl.
- In a separate bowl mix all the remaining ingredients and the bowl mixture, then transfer into a dish.
- Sprinkle fresh coriander on top and garnish with tomato.

بون لیس گریوی فش

اجزاء

مچھلی کے فلے (بوٹیاں)	آدھا کلو
پیاز (پسی ہوئی)	ایک پیالی
ٹماٹر (پسے ہوئے)	ایک پیالی
ہری مرچ (پسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
تازہ لال مرچیں	10 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب

مچھلی پر مسٹرڈ پیسٹ اور لیموں کا رس لگا کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اس میں پیاز، ہری مرچ، ہلدی، زیرہ، لہسن، دھنیا اور نمک چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں ٹماٹر اور تھوڑا سا پانی ڈالیں اور ڈھکن ڈھک کر تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں۔ اس میں مچھلی، ہرا دھنیا اور لال مرچیں ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

Boneless Gravy Fish

Ingredients:

Fish fillet (pieces)	½ kg
Onion (blended)	1 cup
Tomato (blended)	1 cup
Green chillies (blended)	2 tbsp
Mustard paste	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Garlic paste	1 tsp
Coriander paste	1 tsp
Red chillies (fresh)	10
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup

Method:

- Marinate fish with mustard paste and lemon juice for a little while.
- Heat oil in a wok and fry onion, green chillies, turmeric, cumin, garlic, coriander and salt for a few minutes.
- Add tomato paste and a little water and cook with lid on till oil separates.
- Add fish, fresh coriander and red chillies and put on dum.

بیف کٹلس

اجزا:

گائے کا گوشت (بغیر ہڈی)	½ کلو
ڈبل روٹی (بھیگے ہوئے)	4 سلائس
پیا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	5 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچ
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	6 ڈنڈیاں
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
پیا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
چلی ساس	2 کھانے کے چمچ
انڈے (پھینٹے ہوئے)	3 عدد
ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کیلئے
ٹماٹر ہری پیاز	سجانے کیلئے

ترکیب

گوشت کو ابال کر ریشہ کرلیں۔ اس میں علاوہ انڈے اور ڈبل روٹی کا چورا باقی اجزا ملا کر ٹکیاں بنائیں۔ ٹکیوں کو پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کٹلس سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ انہیں ٹماٹر اور ہری پیاز سے سجادیں۔

Beef Cutlets

Ingredients:

Beef pieces (boneless)	½ kg
Bread slices (soaked)	4
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	5
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Red chilli powder	1 ½ tsp
Spring onions (chopped)	6 sticks
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Hot spices powder	1 tsp
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Chilli sauce	2 tbsp
Eggs (beaten)	3
Breadcrumbs	1 cup
Salt	to taste
Oil	for frying
Tomato, spring onion	for decoration

Method:

- Boil beef and shred.
- Mix with all the ingredients except eggs and breadcrumbs and shape into cutlets.
- Coat cutlets first with eggs then breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan and fry cutlets until golden, then transfer on a dish.
- Decorate with tomato and spring onion; serve.

اسپائسی پرانز ان لیٹس کپس

اجزا

جھینگے	½ کلو
ناریل (موٹا کدوکش)	ایک پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	250 گرام
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
تھائی فش ساس	ایک چائے کا چمچہ
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
سویا ساس	2 چائے کے چمچے
چلی گارلک ساس	4 کھانے کے چمچے
سلاد پتے	ایک گڈی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب

کڑاہی میں تیل گرم کریں اور ناریل سنہری تل کر نکالیں۔ اسی کڑاہی میں جھینگے ادرک لہسن لال مرچ اور نمک بھونیں اور آنچ ہلکی کر دیں۔ اس میں تھائی فش ساس، سویا ساس، چلی گارلک ساس، لیموں کا رس، ہرا دھنیا شامل کریں اور 5 منٹ تک ڈھکن ڈھانک کر پکائیں۔ اس میں ہری پیاز شامل کریں اور تیز آنچ پر چند منٹ بھون کر چولہا بند کر دیں۔ مصالحے دار جھینگوں کو سلاد کے پتوں کے اوپر نکالیں اور ناریل چھڑک کر پیش کریں۔

Spicy Prawns in Lettuce Cups

Ingredients:

Prawns	½ kg
Coconut (thickly grated)	1 cup
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Spring onions (finely cut)	250 grams
Red chillies (crushed)	1 tsp
Thai fish sauce	1 tsp
Brown sugar	1 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Soya sauce	2 tsp
Chilli garlic sauce	4 tbsp
Lettuce leaves	1 bunch
Salt	½ tsp
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in a wok and fry coconut till light golden.
- Add prawns, ginger/garlic, red chillies and salt in the same wok and fry, then reduce the flame.
- Add Thai fish sauce, soya sauce, chilli garlic sauce, lemon juice and fresh coriander and cook for few minutes with lid on.
- Add spring onions and cook for a few minutes on high flame and remove from flame.
- Transfer spicy prawns on lettuce leaves and sprinkle coconut on top, serve.

فروزن اسٹرابیری فیز

اجزاء

تازہ اسٹرابیریز	250 گرام
تازہ کریم	ایک پیالی
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
اسٹرابیری جیلی کرسٹلز	300 گرام
اسٹرابیریز، کریم	سجانے کیلئے

ترکیب

اسٹرابیری جیلی کرسٹلز میں 2 پیالی پانی شامل کر کے پکائیں اور اسے پیش کرنے والے پیالوں میں جمالیں۔ اسٹرابیریز، کنڈینسڈ ملک اور کریم کو الگ الگ پیالوں میں ڈالیں اور ڈیپ فریزر میں جمنے کیلئے رکھ دیں۔ جمی ہوئی اسٹرابیریز، کنڈینسڈ ملک اور کریم کو بلینڈر میں یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو جیلی کے اوپر ڈالیں اور اسٹرابیریز اور کریم سے سجا کر پیش کریں۔

Frozen Strawberry Fizz

Ingredients:

Fresh strawberries	250 grams
Fresh cream	1 cup
Condensed milk	1 cup
Strawberry jelly	300 grams
Strawberries, cream	for garnishing

Method

- Prepare strawberry jelly crystals in 2 cups water and freeze in serving bowls.
- Pour condensed milk, strawberries and cream in separates bowls and deep freeze to set.
- Blend frozen strawberries, condensed milk and cream in a blender.
- Pour this mixture over jelly, garnish with strawberries and cream; serve.

بکرے کا مصالحے دار سالن

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
دارچینی	ایک انچ کا ٹکڑا
لونگیں	3 عدد
کٹی ہوئی سونف	ایک کھانے کا چمچہ
تیج پتے	2 عدد
کڑھی پتے	5 عدد
پانی	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا	چند پتے

ترکیب:

دیگچی میں ½ تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں' اس میں ٹماٹر بھون کر چولہا بند کر دیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو بلینڈر میں یکجان کر لیں۔ دیگچی میں باقی تیل گرم کر کے پسا ہوا آمیزہ' لہسن ادرک اور گوشت ملا کر' چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں پانی' ہلدی' دھنیا' کالی مرچ اور نمک ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ فرائنگ پین میں لونگیں' دارچینی' تیج پتے' سونف اور کڑھی پتے بھون کر دیگچی میں ڈالیں۔ چند منٹ پکانے کے بعد ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Mutton Masala Curry

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Onions (chopped)	2
Tomatoes (chopped)	2
Ginger/garlic paste	3 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Coriander powder	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Cinnamon	1 inch piece
Cloves	3
Fennel seeds (crushed)	1 tbsp
Bay leaves	2
Curry leaves	5
Water	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander	few leaves

Method:

- Heat half the oil in a pot and fry onions till golden.
- Add tomatoes and fry in the same pot and remove from and flame.
- Allow to cool and blend in a blender.
- Heat remaining oil in a pot and fry blended mixture, ginger/garlic paste and mutton for a few minutes.
- Add water, turmeric, coriander, black pepper and salt and cook till mutton is tender.
- Fry cloves, cinnamon, bay leaves, fennel and curry leaves in a frying pan and add to the pot ingredients.
- Cook for a few minutes and transfer into a dish. Sprinkle coriander leaves on top and serve.

ہوائزن گلیزڈ پرانز

اجزاء:

جھینگے	½ کلو
کھیرا	ایک عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
چاول کا سرکہ	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
ہوائزن ساس	¼ پیالی
سفید تل (بھنے ہوئے)	2 چائے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

کھیرے کے بیج نکال کر باریک کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں کھیرا، ہری پیاز، سرکہ، تیل، کالی مرچ اور نمک ملا کر ڈش میں پھیلا دیں۔ جھینگوں کو لکڑی کی سیخوں پر لگائیں۔ فرائنگ پین میں ہلکا سا تیل گرم کریں۔ جھینگے اس کے اوپر رکھیں ان پر برش کی مدد سے ہوائزن ساس لگا کر پلٹ لیں اور دوسری جانب بھی ہوائزن ساس لگا کر پکائیں۔ سیخوں کو ڈش میں سبزیوں پر رکھیں اور تل چھڑک کر پیش کریں۔

★ استعمال سے قبل لکڑی کی سیخوں پر خوب ٹھنڈے پانی میں تھوڑی دیر تک بھگو کر رکھیں۔

Hoisin Glazed Prawns

Ingredients:

Prawns	½ kg
Cucumber	1
Spring onions (finely cut)	2
Rice vinegar	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Hoisin sauce	¼ cup
Sesame seeds (roasted)	2 tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Method:

- De-seed cucumber and cut finely.
- Mix cucumber, spring onions, vinegar, oil, pepper and salt in a bowl and spread on a dish.
- Skew prawns onto wooden skewers.
- Heat oil in a frying pan and place skewers in it.
- Brush hoisin sauce on top; roll and brush hoisin sauce on the other side as well.
- Place skewers on dish and sprinkle sesame seeds on top.

★ Soak wooden skewers in cold water for a while prior to using them.

زیرے والے آلو

اجزاء:

آلو (اُبلے اور چوکور کٹے ہوئے) 4 عدد

ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی کھٹائی	½ چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
	اوپر چھڑکنے کیلئے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچ

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے زیرہ، دھنیا، زیرہ اور کھٹائی بھونیں۔ اس میں آلو ڈال کر چند منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار آلو ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Zera Alu

Ingredients:

Potatoes (boiled and cubed)	4
White cumin seeds	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Coriander (crushed)	1 tbsp
White cumin seeds (roasted and ground)	1tsp
Dried mango powder	½ tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp + for sprinkling
Salt	to taste
Oil	4 tbsp

Method:

- Heat oil in a wok and fry cumin, coriander and mango powder.
- Add potatoes and cook for a few minutes, transfer into a dish.
- Sprinkle fresh coriander on potatoes, serve.

ہری مرچ قیمہ

اجزاء:

مرغی کا قیمہ (موٹا کٹا ہوا)	½ کلو
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	4 عدد
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	5 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	3 عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچ
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	2 چائے کے چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی سونف	ایک چائے کا چمچ
آم کے اچار کا مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
گھی	½ پیالی
ہرا دھنیا	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

کڑاہی میں گھی گرم کر کے لہسن اور ادرک بھونیں۔ اس میں ماسوائے قیمہ باقی اجزاء ڈال کر اچھی طرح سے بھون لیں پھر قیمہ ڈالیں اور 10 منٹ تک بھون کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار قیمہ ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Minced Meat with Green Chillies

Ingredients:

Chicken meat(thickly minced)	½ kg
Onions (cubed)	4
Green chillies (chopped)	2
Tomatoes (chopped)	5
Garlic (chopped)	1 tbsp
Ginger (chopped)	1 tbsp
Green chillies	3
Red chillies (crushed)	2 tsp
Fenugreek leaves	1 tsp
Turmeric powder	2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Fennel seeds (crushed)	1 tsp
Mango pickle masala	1 tbsp
Salt	to taste
Clarified butter	¼ cup
Fresh coriander	for sprinkling

Method:

- Heat clarified butter in a wok and fry garlic and ginger.
- Add remaining ingredients except minced meat and fry well.
- Add minced meat and fry for 10 minutes more.
- Transfer into a dish and sprinkle fresh coriander on top and serve.

چاکلیٹ چپ کوکیز

اجزا:

چاکلیٹ چپ	200 گرام
لائٹ براؤن چینی	100 گرام
باریک پسی ہوئی چینی	125 گرام
انڈہ	ایک عدد
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچہ
میدہ (چھنا ہوا)	225 گرام
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چٹکی
مکھن	125 گرام

ترکیب:

پیالے میں مکھن الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں' اس میں براؤن چینی' چینی' انڈہ' ونیلا ایسنس' بیکنگ پاؤڈر اور نمک ملا کر مزید پھینٹیں۔ اس میں میدہ اور چاکلیٹ چپ ڈالیں اور چمچے سے ملالیں۔ چمچے میں آمیزہ بھر کر بیکنگ ٹرے میں تھوڑے' تھوڑے فاصلے سے رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 170°C پر 7 سے 10 منٹ تک پکا کر، وائر ریک پر نکال لیں۔

Chocolate Chip Cookies

Ingredients:

Chocolate chip	200 grams
Light brown sugar	100 grams
Icing sugar	125 grams
Egg	1
Vanilla essence	1 tsp
Refined flour (sieved)	225 grams
Baking powder	1 tsp
Salt	1 pinch
Butter	125 grams

Method:

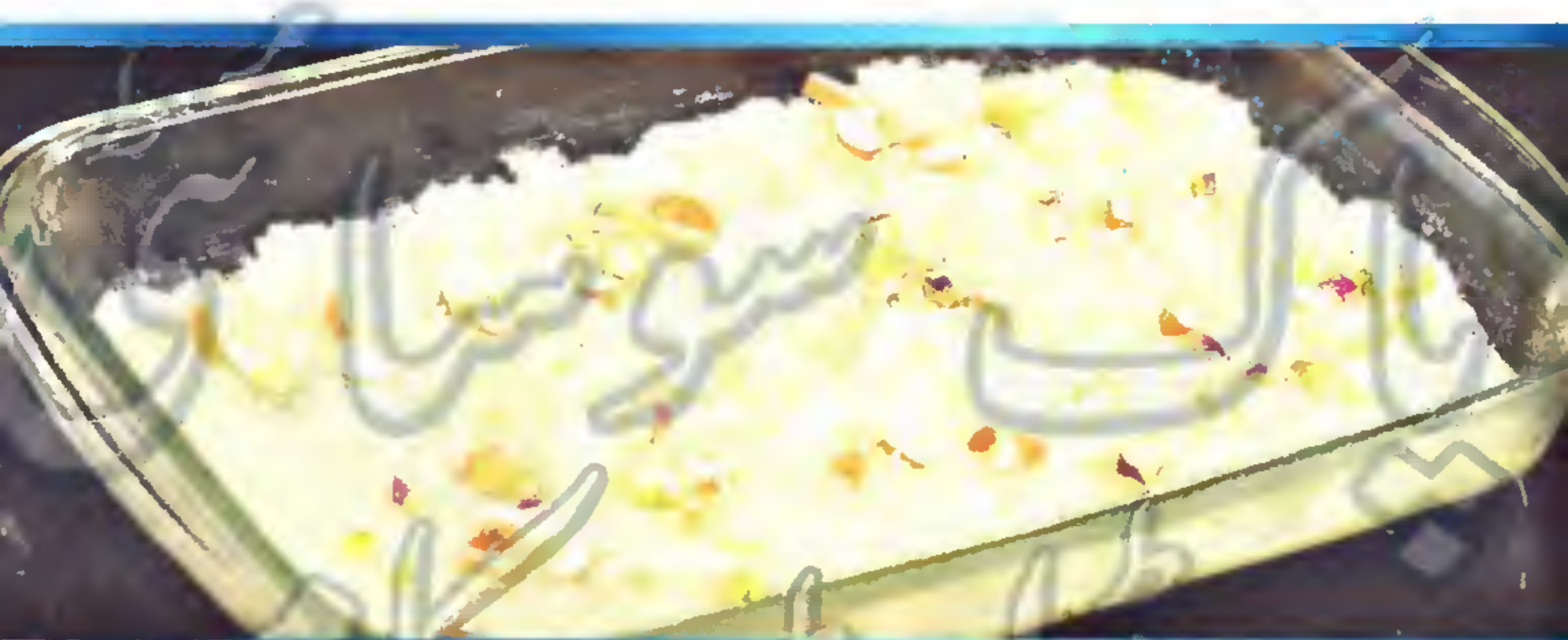
- Beat butter in a bowl with an electric beater.
- Add brown sugar, sugar, egg, vanilla essence, baking powder and salt and beat more.
- Add flour and chocolate chip and mix with a spoon.
- Drop spoonful of batter on a baking tray keeping space and place tray in a pre-heated oven at 170°C for 7 to 10 minutes.
- Transfer cookies on a wire rack.

ناریل کی برفی

اجزا:

پسا ہوا ناریل	4 پیالی
چینی	4 پیالی
پانی	4 پیالی
کھویا	2 کھانے کے چمچ
بادام (باریک کٹے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچ
پستے (باریک کٹے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچ
گھی	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

کڑاہی میں چینی کو پانی کے ساتھ پکا کر گاڑھا شیرہ تیار کرلیں۔ اس میں ناریل اور کھویا ڈالیں اور مسلسل چمچ چلاتے ہوئے بھون لیں پھر بادام اور پستے ملا دیں۔ پائریکس کی ڈش کو چکنا کرکے حلوہ پھیلا دیں۔ ٹھنڈا ہوجائے تو چوکور ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

Coconut Barfi

Ingredients:

Desiccated coconut	4 cups
Sugor	4 cups
Water	4 cups
Whole dried milk	2 tbsp
Almonds (finely cut)	1 tbsp
Pistachios (finely cut)	1 tbsp
Clorified butter	1 tsp

Method:

- Cook sugor with water in o wok to make thick syrup.
- Add coconut and whole dried milk ond cook while stirring continuously, then odd olmonds ond pistochios.
- Grease a pyrex dish and spread halwa on it and allow to cool.
- Cut into squore pieces ond serve.

موئسٹ چاکلیٹ کپ کیکس

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	½1 پیالی
چینی	ایک پیالی
بیکنگ سوڈا	ایک چائے کا چمچ
کوکو پاؤڈر (چھنا ہوا)	½ پیالی
سفید سرکہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
پانی	ایک پیالی
تیل	½ پیالی

ترکیب:

پانی میں تیل اور سرکہ ملا لیں۔ میدے میں چینی، کوکو پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور نمک ملا لیں۔ اس میں تیل والا آمیزہ ملا لیں۔ مفن ٹرے میں پیپر کپس رکھیں۔ چمچے سے آمیزہ اس میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

نوٹ: کپ کیکس کا یہ آمیزہ بنا کر رکھنا نہیں ہے بلکہ فوری طور پر استعمال کرنا ہے۔

Moist Chocolate Cupcakes

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 ½ cup
Sugar	1 cup
Baking soda	1 tsp
Cocoa powder (sieved)	½ cup
White vinegar	1 tsp
Salt	1 tsp
Water	1 cup
Oil	½ cup

Method:

- Mix water, oil and vinegar.
- Mix refined flour with sugar, cocoa powder, baking soda and salt and add the oil mixture.
- Line a muffin tray with paper cups and drop spoonfuls batter in the cups.
- Place in pre-heated oven at 180°C for 15 minutes and remove.

Note: Do not store cupcake batter, use it fresh.

قیمہ اور پنیر بھرے بینگن

اجزاء:

گائے کا قیمہ (باریک پیا ہوا)	200 گرام
بینگن	ایک عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	3 جوے
ٹماٹو پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
تیار تندوری مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
چیڈر پنیر (کدوکش)	ایک پیالی
اوریگانو	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	چھڑکنے کیلئے
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

بینگن کو لمبائی میں درمیان سے کاٹ کر بیج نکال لیں۔ اس پر لال مرچ، زیتون کا تیل اور نمک چھڑک کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر چند منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور قیمہ بھونیں۔ اس میں ٹماٹو پیسٹ، تیار تندوری مصالحہ، سفید مرچ اور نمک ملائیں۔ اسے بھونتے ہوئے پکا کر چولہا بند کر دیں۔ بینگن میں قیمہ بھریں اور پنیر چھڑک دیں۔ اس پر اوریگانو، لال مرچ اور زیتون کا تیل چھڑک کر دوبارہ اوون میں رکھیں۔ پنیر پگھل جائے تو نکال کر گرما گرم پیش کریں۔

Stuffed Minced Meat and Cheese Egg Plant

Flour Ingredients:

Minced beef (finely ground)	200 grams
Egg plant	1
Garlic (chopped)	3 cloves
Tomato paste	1 tbsp
Tandaari masala (packaged)	1 tbsp
White chillies	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Cheddar cheese	1 cup
Oregano	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	for sprinkling

Method:

- Cut egg plants lengthwise and remove seeds.
  Sprinkle red chillies, olive oil and salt on top and place in a pre-heated oven at 200°C for few minutes and remove.
- Heat oil in a wok and fry minced meat with garlic.
- Add tomato paste, tandaar masala, white chillies, salt and fry, and then remove from flame.
- Fill egg plant with minced meat and place cheese over it.
- Sprinkle oregano, red chillies and olive oil on top and place in an oven.
- Remove when cheese melts and serve hot.

فش ودروسٹڈ پٹاٹوز

میرینیڈ کے اجزاء:

مچھلی کے فلے	250 گرام
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
میدہ (چھنا ہوا)	100 گرام
پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ، پسا ہوا امچور	چوتھائی چوتھائی چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچ
تلسی کے پتے، لیموں	سجانے کیلئے

آلو کے اجزاء:

آلو	2 عدد
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک جوا
کٹی ہوئی لال مرچ، نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچ

ساس کے اجزاء:

املی کا گودا	آدھا پیالی
ٹھنڈا پانی	ایک پیالی
براؤن شوگر، سویا ساس	ایک ایک چائے کا چمچ
شہد	ایک چائے کا چمچ
چلی گارلک ساس	2 کھانے کے چمچ

ترکیب:

آلوؤں کے موٹے ٹکڑے کاٹ کر تھوڑی دیر کیلئے ابال لیں۔ اس میں آلو کے اجزاء ملائیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مچھلی پر اس کے اجزاء ملا دیں تیل لگا کر 15 منٹ کیلئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مچھلی دونوں جانب سے تل کر ڈش میں ڈال لیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء 5 منٹ تک پکا کر مچھلی کے اوپر ڈال دیں اسے تلسی اور لیموں سے سجا دیں۔

Fish with Roasted Potatoes

Marinade Ingredients:

Fish fillet	250 grams
Lemon juice	1 tbsp
Refined flour (sieved)	100 grams
Red chilli powder	½ tsp
Cumin powder, Dried mango powder	¼ tsp each
Black pepper powder	½ tsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Basil leaves, lemons	for garnishing

Potato Ingredients

Potatoes	2
Fenugreek seeds	1 tsp
Garlic (chopped)	1 clove
Red chillies (crushed), salt	to taste
Oil	2 tbsp

Sauce Ingredients

Tamarind pulp	½ cup
Cold water	1 cup
Brown sugar, soya sauce	1 tsp each
Honey	1 tsp
Chilli garlic sauce	2 tbsp

Method:

- Cut potatoes into thick pieces and boil for a while.
- Mix potatoes with all its ingredients and place in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes then remove from oven.
- Marinate fish with its ingredients for 15 minutes.
- Heat oil in a frying pan and fry fish fillet from both sides and transfer on a dish.
- Cook sauce ingredients in a saucepan for 5 minutes and pour over fish fillet.
- Garnish with basil leaves and lemons; serve.

بیسن کے لڈو

اجزاء:

بیسن (چھنا ہوا)	2 پیالی
پسی ہوئی چینی	1½ پیالی
بادام (پسے ہوئے)	10 عدد
پستے (پسے ہوئے)	10 عدد
پسی ہوئی الائچی	½ چائے کا چمچ
گھی	½ پیالی
بادام پستے اور پسا ہوا ناریل	سجانے کیلئے
چاندی کا ورق	سجانے کیلئے

ترکیب:

کڑاہی میں بیسن ڈال کر ہلکی خوشبو آنے تک بھونیں اور پھر چولہے سے ہٹا کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ ایک پیالے میں بیسن، چینی، پسی ہوئی الائچی، بادام، پستے اور گھی ڈالیں اور اچھی طرح سے ملائیں۔ اس آمیزے کے لڈو بنائیں، مزید ار بیسن کے لڈو بادام پستے، ناریل اور چاندی کا ورق سے سجا کر پیش کریں۔

Basin kay Laddu

Ingredients:

Gram flour (sieved)	2 cups
Icing sugar (powdered)	1 ½ cups
Almonds (powdered)	10
Pistochios (powdered)	10
Green cardamam (powdered)	½ tsp
Clorified butter	½ cup
Almonds, pistochios, desiccoted coconut, sterling sliver leof	for decorotion

Method:

- Roost gram flour in a wok, remove from flome and put oside to cool.
- Mix gram flour, sugar, cordomom powder, olmonds, pistochio ond clorified butter in a bowl.
- Make balls out of the mixture.
- Decorote loddu with almonds, pistochio, coconut, sterling silver leof and serve.

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

عطاء الحق قاسمی کیلئے تقریب برائے "اعتراف کمال"

آرٹس کونسل آف پاکستان کراچی کے زیر اہتمام ملک کے نامور ادیب، شاعر، کالم نگار اور پاکستان ٹیلی ویژن کے چیئرمین عطاء الحق قاسمی کے اعزاز میں تقریب برائے "اعتراف کمال" منعقد کی گئی۔ تقریب میں سید احمد شاہ، پروفیسر سحر انصاری، حسینہ معین، ڈاکٹر فاطمہ حسن، اقبال لطیف، اظہر وقار عظیم سمیت معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ شرکاء نے عطاء الحق قاسمی کی زندگی کے مختلف پہلوؤں پر بات کرتے ہوئے انہیں دوستوں کیلئے حق کی عطا اور ان کے کالموں کو اس عہد کی دستاویز قرار دیا جس زمانے میں نثری نظم لکھنے والوں کو دہشت گرد قرار دیا جاتا تھا۔

ایف پی سی سی آئی میں خصوصی تقریب کا انعقاد

گزشتہ دنوں ایف پی سی سی آئی سندھ ریجنل کمیٹی آن پریس اینڈ الیکٹرانک میڈیا کی جانب سے ایک سیمینار کا انعقاد عمل میں آیا جس میں ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی کو ہم نیٹ ورک کے سفر اور تفریحی صنعت کو درپیش چیلنجوں پر بات کرنے کی دعوت دی گئی۔ تقریب کے مہمان خصوصی چیف ایگزیکٹو میڈیا ایس ایم منیر تھے جبکہ اس موقع پر ایس وی پی ایف پی سی سی آئی شیخ خالد تواب، اور چیئرپرسن صاحبزادی امین خان، منیر سلطان، سلمیٰ وحید مراد، نسیم دہر، ظفر عزیز عثمانی، ارشد فاروق، فاروق ڈاڈی سمیت خواتین صنعت کاروں کی بڑی تعداد بھی موجود تھی۔ اس موقع پر سلطانہ صدیقی کو ایف پی سی سی آئی کی اعزازی رکنیت بھی دی گئی۔ دوران سیمینار حاضرین چائے سے لطف اندوز ہوتے رہے۔

کراچی پریس کلب میں سالانہ میلے کا اہتمام

کراچی پریس کلب کی جانب سے روایتی طور پر سالانہ میلے کا شاندار انعقاد عمل میں آیا جس میں ڈپٹی میئر کراچی ڈاکٹر ارشد وہرہ، سینئر ڈائریکٹر میڈیکل سروسز مسعود عالم، ڈائریکٹر میڈیا مینجمنٹ علی حسن ساجد، کراچی پریس کلب کے سیکریٹری اے ایچ خانزادہ، صدر فاضل جمیلی، فاران حنیف اکبر، کئی سیاسی و سماجی رہنماؤں، بڑی تعداد میں صحافی اور ان کے فیملی ممبران موجود تھے۔ اس موقع پر ڈپٹی میئر کراچی نے کہا کہ کراچی کے صحافیوں نے اس شہر کے مسائل کو اجاگر کرنے میں ہمیشہ اپنا کردار ادا کیا ہے، کراچی پریس کلب صحافیوں کا عظیم مرکز ہے۔ میلے میں بچوں کی تفریح طبع کے لئے جھولے اور خواتین کی دلچسپی کیلئے کئی طرح کے اسٹالز لگائے گئے تھے۔ اس موقع پر حسب سابق کھانے پینے کے متعدد اسٹالز موجود تھے جہاں کم قیمت میں کھانے کی انتہائی معیاری اشیاء دستیاب تھیں۔ رات گئے تک جاری رہنے والے اس میلے سے صحافی اور ان کے گھر والے لطف اندوز ہوئے۔

فوڈ پانڈا کی چوتھی سالگرہ کا جشن

فوڈ پانڈا نے ہوٹل پرل کانٹی نینٹل میں اپنی چوتھی سالگرہ کا جشن منایا جس میں شوبز انڈسٹری کے جگمگاتے ستاروں میں عظمت ماہر، [illegible]، بشریٰ حیات، [illegible]، دانش حیات، دانش تیمور، مشال شاہ، حمیرا، صدف [illegible] سمیت [illegible] افراد نے شرکت کی۔ اس موقع پر فوڈ پانڈا کی جانب سے ان تمام نمایاں ریسٹورنٹس [illegible] پیش کیا گیا جن کے ذریعے صارفین فوڈ پانڈا کے پلیٹ فارم سے منسلک ہوئے اور ان کی تعداد لاکھوں سے تجاوز کر چکی ہے۔

پنک ربن کی جانب سے مزار قائد پر گلابی روشنیوں کا اہتمام

پنک ربن کمپین کی جانب سے نیشنل ہسٹری اینڈ لٹریری ہیریٹیج ڈویژن اور عتیق احمد کے تعاون سے تاریخ میں پہلی مرتبہ مزار قائد کو گلابی روشنیوں سے روشن کیا گیا۔ مزار قائد کی پنک الیومینیشن پنک ربن کی سالانہ بریسٹ کینسر آگاہی مہم کا حصہ ہے جو ملک بھر میں بریسٹ کینسر سے متعلق شعور بیدار کرنے کیلئے چلائی جاتی ہے۔ اس مہم کا مقصد خواتین کو مستقل بنیاد پر سیلف ایگزامینیشن کی طرف راغب کرنا ہے تاکہ جلد تشخیص اور علاج کے ذریعے ہر سال ہزاروں خواتین کی جان بچائی جا سکے۔ اس موقع پر چیف ایگزیکٹو پنک ربن عمر آفتاب نے سیکریٹری نیشنل ہسٹری اینڈ ہیریٹیج ڈویژن محسن حقانی اور چیئرمین مینیجنگ بورڈ وزیراعظم کے معاون خصوصی عرفان صدیقی اور عتیق احمد کا خصوصی طور پر شکریہ ادا کیا جنکے بھرپور تعاون کی بدولت پنک ربن کا یہ پروگرام ممکن ہوا جو ایک تاریخی لمحہ بھی ہے۔ واضح رہے کہ پنک ربن کی جانب سے ہر سال اکتوبر کا مہینہ "پنک اکتوبر" کے نام سے چھاتی کے کینسر سے متعلق آگاہی پھیلانے کیلئے منایا جاتا ہے۔ اس سال بھی پنک اکتوبر کمپین زور و شور سے جاری ہے۔

مجھے اپنے کام سے محبت ہے' شیروین علی

عربن شیف لزانیا کی روح رواں سے شازیہ انوار کی بات چیت

گزشتہ دنوں ایک دوست نے ''بہت مزیدار'' کہہ کر مجھے ایک لزانیا کھلایا۔ بلاشبہ وہ ایک بہترین ذائقہ تھا جس میں چکن لزانیا' وائٹ ساس اور چیز ہر چیز انتہائی مناسب اور مزیدار تھی۔ دریافت کرنے پر علم ہوا کہ یہ لزانیا اس نے آن لائن آرڈر کیا ہے جو 2 گھنٹوں میں ہی اسے موصول ہوگیا۔ میں نے اسی وقت ٹھان لیا کہ اپنے قارئین کو مناسب قیمت میں گھر بیٹھے ایک اچھے ذائقے سے ضرور متعارف کرواؤں گی۔ اس غرض سے گزشتہ دنوں عربن شیف لزانیا کی روح رواں شیروین علی کو گفتگو کیلئے مدعو کیا۔ اس دوران شیروین علی سے ہونے والی بات چیت نذر قارئین ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین: عربن شیف لزانیا کی بنیاد کب اور کس سوچ کے تحت ڈالی؟

شیروین علی: تقریباً ایک سال قبل میں نے اپنی ایک دوست کے کہنے پر تجرباتی بنیادوں پر ''عربن شیف لزانیا'' کے نام سے فیس بک پیج بنایا۔ اس وقت تک مجھے یقین نہیں تھا کہ فیس بک کے ذریعے سنجیدگی سے کوئی منافع بخش کاروبار کیا جا سکتا ہے لیکن جیسے جیسے وقت گزرا اور لوگ میرے رابطے میں آتے گئے ویسے ویسے میرے خیالات میں تبدیلی آئی۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین: گھر سے کاروبار کرنے میں کن مسائل کا سامنا کرنا؟

شیروین علی: ابتداء میں کئی مسائل پیش آئے لیکن میں نے ہمت نہ ہارتے ہوئے لوگوں کی رائے کے مطابق تبدیلیاں کی مثال کے طور پر ابتداء میں 2 تہوں والا لزانیا تیار کیا' پھر لوگوں کی فرمائش کے بعد 4 تہوں والا لزانیا تیار کیا جو سارفین نے بے حد پسند کیا۔ میں نے پیسے کمانے سے زیادہ ترجیح معیار کو دی کیونکہ حقیقت یہ ہے کہ اعلیٰ معیار برقرار رکھ کر ہی آگے بڑھا جا سکتا ہے۔ ابتدائی 8 ماہ تک مجھے اشیاء کی خریداری کے حوالے سے مسائل جھیلنے پڑے' بحیثیت خاتون کسی دکاندار سے معاملات طے کرنا مشکل ہوتا ہے' مجھے بہت سی جگہوں پر بلیک میلنگ کا سامنا بھی کرنا پڑا' دکاندار یہ سمجھ کر کہ میرے پاس کوئی دوسرا راستا نہیں ہے من مانی قیمت وصول کرنے لگے لیکن میں نے ہار نہیں مانی اور آج معاملات خوش اسلوبی سے چل رہے ہیں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین: گھر والوں کی جانب سے تعاون حاصل رہا؟

شیروین علی: پہلے گھر والوں نے میرے کام کو صرف شوق کی حد تک لیا لیکن جیسے جیسے کام بڑھا انہوں نے نہ صرف بھرپور تعاون کیا بلکہ بھرپور حوصلہ افزائی بھی کی۔ آج میں اتنی مصروف ہو چکی ہوں کہ بسا اوقات اپنے بیٹے کو بھی وقت نہیں دے پاتی' جسکا مجھے افسوس بھی ہوتا ہے لیکن سچ تو یہ ہے کہ کوئی بھی کام ہو وہ قربانی مانگتا ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین: آن لائن بزنس کیلئے لزانیا کا ہی انتخاب کیوں کیا؟

شیرؤین علی: جب کام کا سوچا تو بہت سی چیزیں ذہن میں آئیں لیکن بحیثیت ایم بی اے مارکیٹنگ میں اس حقیقت سے آگاہ ہوں کہ کامیابی کے حصول کیلئے کچھ مختلف پڑتا ہے۔ اس لئے میں نے لزانیا کا انتخاب کیا۔ ابتداء میں مجھ سے کہا گیا کہ لزانیا صرف امیروں کی پسند ہو سکتی ہے لیکن اس کے برخلاف میرے پاس پورے شہر سے بلاتفریق آرڈرز آتے ہیں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین: ابھی تک ایک دن میں زیادہ سے زیادہ کتنے آرڈرز ڈلیور کئے ہیں؟ اور یہ بھی بتائیں کہ اس بزنس میں منافع کی شرح کتنی ہے؟

شیرؤین علی: الحمد اللہ میرے سارے ریگولر کلائنٹس ہیں بعض اوقات تو آرڈرز لینے سے انکار بھی کرنا پڑتا ہے۔ میں نے آج تک میں ایک دن میں 50 سے 70 آرڈرز بھی ڈلیور کئے ہیں۔ اس بزنس میں منافع کی شرح بہت زیادہ ہو سکتی ہے لیکن میں نے منافع سے زیادہ معیار کو ترجیح دی ہے۔ ہر چیز باہر سے منگواتی ہوں اور مرغی یا گوشت کی مقدار بہت مناسب رکھتی ہوں اس لئے مجھے بہت زیادہ فائدہ نہیں ہوتا لیکن نقصان بھی نہیں ہوتا۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین: کیا آپ سارا کام اکیلے ہی کرتی ہیں؟

شیرؤین علی: جی ہاں میں اجزاء کی مقدار، تازگی اور معیار کے ساتھ حفظان صحت کے اصولوں کا بہت زیادہ خیال رکھتی ہوں اسی وجہ سے مجھے ایسا لگتا ہے کہ اگر کسی کو مدد کیلئے رکھوں گی تو ہو سکتا ہے کہ وہ ایسا نہ کر سکے۔ یہی وجہ ہے کہ آج تک اکیلے کام کر رہی ہوں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین: کیا کوئی کیفے یا ریسٹورنٹ کھولنے کا کوئی ارادہ ہے؟

شیرؤین علی: بہت سے لوگ فنانس کر کے میرے ساتھ کیفے کھولنا چاہتے ہیں لیکن میں کام کو انجوائے کرتے ہوئے بتدریج آگے بڑھنا چاہتی ہوں۔ جو شخص پیسے لگائے گا وہ اپنے پیسے کا اچھا ریٹرن چاہے گا' جس کیلئے ہو سکتا ہے کہ مجھے معیار پر سمجھوتہ کرنا پڑے جو میں نہیں کر سکوں گی۔ مجھے اپنے کام سے محبت ہے اور میں اسے پیسوں سے مشروط نہیں کر سکتی۔ میرے پاس گنجائش ہی تو ہو سکتا ہے کہ میں مستقبل میں کوئی ایسی جگہ قائم کراوں جہاں صارفین کو آ کر کھانے اور پارسل لے جانے کی سہولت دستیاب ہو۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین: کیا لوگوں کی جانب سے منفی رویہ بھی سامنے آتا ہے؟

شیرؤین علی: بہت بار ایسا ہوتا ہے کہ لوگ ناراض ہو کر الٹی سیدھی باتیں کرتے ہیں لیکن میں غصہ کرنے کے بجائے ان کی بات کو سمجھنے اور ان کی شکایت دور کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔ میں سمجھتی ہوں کہ کلائنٹس کے پیسے میرے پاس امانت ہیں۔ اگر کسی کو کوئی چیز پسند نہیں آتی ہے تو میں دوسرا آرڈر بھی بھیجنے کیلئے آمادہ رہتی ہوں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین: زیادہ تر کس لزانیا کے آرڈرز آتے ہیں؟

شیرؤین علی: میرا بیف لزانیا لوگوں کو بہت پسند ہے۔ اس میں بہت زیادہ پنیر اور گوشت ہوتا ہے اور مزے کی بات یہ ہے کہ لوگوں کو میرا بیف اور چکن لزانیا دونوں ایک ہی پیسے میں مل جاتا ہے یعنی آپ بیف پسند کریں یا چکن 850 روپے میں ایک لیئر پیک' 1550 میں ڈبل لیئر پیک اور فیملی پیک 1800 روپے بمعہ ڈلیوری چارجز مزہ بن شیف سے کے لزانیا کا لطف اٹھا سکتے ہیں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین: آپ کے لزانیا سے لطف اندوز ہونے کیلئے کتنی دیر پہلے رابطہ کیا جائے؟

شیرؤین علی: عام دنوں میں تو 2 گھنٹے پہلے کے آرڈرز بھی ڈلیور کر دیتی ہوں لیکن ویک اینڈز پر بہت زیادہ آرڈرز ہوتے ہیں اسلئے جو لوگ ویک اینڈز پر میرے لزانیا کا مزہ چکھنا چاہتے ہیں وہ کم از کم ایک دن پہلے مجھے آرڈر نوٹ کرائیں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین: چینل کی طرف آنے کا نہیں سوچا؟

شیرؤین علی: میں نے ایک چینل پر ناہید انصاری کے ہمراہ ایک شو میں اپنی والدہ کیساتھ ایرانی کھانے پکانے سکھائے ہیں لیکن سچ جانئے کہ مجھے مزہ نہیں آیا۔

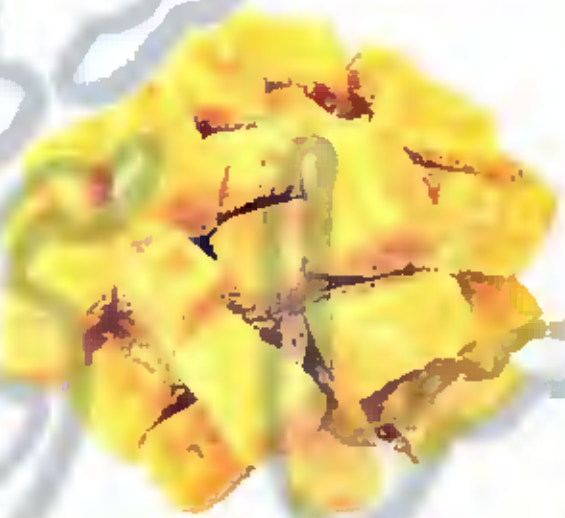
مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین: کیا آپ خواتین کو گھر سے بزنس کا مشورہ دیں گی؟

شیرؤین علی: میں سمجھتی ہوں کہ لڑکیوں کو گھر بیٹھنے کے بجائے کچھ نہ کچھ کرنا چاہئے اور گھر والوں کو ان کیساتھ تعاون کرنا چاہئے۔ شروع میں مجھے بھی اس حوالے سے کچھ مسائل جھیلنا پڑے لیکن جب مارکیٹ میں میرا نام ہو گیا تو گھر والوں کو مجھ پر فخر ہونے لگا اور اب اگر میں پیچھے ہٹنے کی بات کروں تو گھر والے مجھے اس بات سے روکتے ہیں۔ ■

ٹوٹکے

اگر آپ کسی مسئلے سے دوچار ہیں اور آپ کو چاہیے زبیدہ آپا کا مشورہ تو بلا جھجک ہمارے ای میل یا آفس کے ایڈریس پر لکھ بھیجیں۔ زبیدہ آپا مسالہ ٹی وی میگزین کے ذریعے آپکے مسئلے کا حل آپ تک پہنچائیں گی۔

تیزابیت سے نجات کیلئے

ناشتے سے پہلے ایک کھانے کے چمچے پانی میں ایک چنے کی دال کے برابر گڑ کا ٹکڑا ڈالیں۔ اسے چولہے پر رکھیں جیسے ہی گڑ پگھلے اس میں گڑ کے مساوی ادرک ڈال کر چولہے سے ہٹا لیں۔ اسے ٹھنڈا کریں اور صبح ناشتے سے پہلے اور رات سونے سے قبل استعمال کریں۔ چند دنوں کے استعمال سے تیزابیت سے نجات حاصل ہو جائے گی اس کیساتھ اسپغول کی بھوسی کا استعمال بھی جاری رکھیں۔

گنج پن دور کرنے کیلئے

بعض لوگوں کو جگہ جگہ سے بال جھڑنے کی شکایت ہو جاتی ہے۔ لہسن کو چھیل کر تازہ دہی کے مربے میں ملا کر پیسٹ بنالیں۔ اس پیسٹ کو گنج پن والی جگہ پر لگانے سے ایک ہی ہفتہ میں فرق نظر آجائے گا۔

ایڑیاں صاف کرنے کیلئے

ایک سفید شلجم کو چھیل کر ابالیں اور ٹھنڈا کریں۔ ٹب میں نیم گرم پانی میں شلجم اور تھوڑا سا شیمپو ڈالیں۔ اس میں پیر بھگو دیں اور برش سے ناخنوں کو صاف کریں ایڑیوں کو جھانویں سے رگڑ کر صاف کرلیں۔ پیروں کو تولیے سے صاف کرکے خوب ساری ویسلین یا پیٹرولیم جیلی لگائیں اور موزے پہن کر سو جائیں۔ 2 سے 3 مرتبہ کرنے کے بعد پیر خوب صاف ہو جائیں گے۔

"مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین"
کے سالانہ خریداروں کیلئے
خوشخبری
روپے کی سالانہ خریداری
شاندار بچت کے ساتھ
صرف **1500** روپے میں

وصول کرنے والے کا نام

نام ____________________

پتہ ____________________

____

شہر ____________________

ملک ____________________

فون نمبر (دفتر / رہائش) ____________________

ای میل ____________________

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام ____________________

____

ازراہ کرم درج بالا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

ادائیگی کیلئے:

1 بینک ٹرانسفر (بشمول بینک اخراجات) ____________________

2 چیک / ڈرافٹ ____________________

3 پے آرڈر ____________________

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ
اکاؤنٹ نمبر 00140290024 3 بینک الفلاح لمیٹڈ ڈیفنس برانچ کراچی پاکستان

فارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں
ایڈیٹر مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین
10/11 حسن علی اسٹریٹ بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی پاکستان
(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-

http://paksociety.com http://paksociety.com http://paksociety.com http://paksociety.com http://paksociety.com http://paksociety.com